ઓનરેબલ રાવબહાદુર રણછોડલાલ
છોટાલાલ સી. આઇ. ઇ. ઇનામી
ભાષણ માળા. નં. ૪.

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા.

અંગ્રેજી ઉપરથી તૈયાર કરનાર,
ડાક્તર નિલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ એલ, એમ, એન્ડ, એસ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર,
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી.

અમદાવાદ
"ગુજરાત ગેઝેટ" પ્રેસ.

સન ૧૮૯૭

કિંમત ત્રણ પાઈ.

ઑનરેબલ રાવબહાદુર રણછોડલાલ છોટાલાલ
સી. આઈ. ઈ. ઇનામી ભાષણ માળા. નં. ૪

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા. ૬૬૬૯

અંગ્રેજી ઉપરથી તૈયાર કરનાર
ડાક્તર નિલકંઠરાય ડાહ્યાભાઈ એલ, એમ, એન્ડ, એસ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર.
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી.

અમદાવાદ.
ગુજરાત ગેઝેટ પ્રેસ.
સન ૧૮૯૭
કિમત ત્રણ પાઈ.

જે કાંઇ દેશમાં દાખલ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય

તે દેશની નિશાળોમાં દાખલ કરો.

(જર્મન કેળવણી ખાતાનું વચન.)

અનુક્રમણિકા

હિંદુસ્તાનનાં ગામડાંની આરોગ્યતા.

ગામડાંની તનદુરસ્તી સુધારવાની બાબત ઘણી અગત્યની પણ મુસ્કેલ છે. હિંદુસ્તાનની વસ્તીનાં દરસો માણસે નેવુ માણસ ગામડામાં વસે છે; આથી કરીને તનદુરસ્તીના નિયમોની સારી માઠી અસર એ મોટા ભાગ પર થવાનો સંભવ છે; એ લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયા ઉપજાવે તેવી છે. અજ્ઞાનતાને લીધે, તેઓ શરીર સંભાળ અને શેહેર આરોગ્યતાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે. અસલના રૂષિમુનિઓનાં અને ધર્મ રહેશે નહીં. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં આવેલા એક બિનતનદુરસ્ત ગામડાનો ચિતાર ડાકટર ટોમસન પોતાના સરસ નાના ગ્રંથમાં આપે છે, જે અહીં ટાંક્યો છે.

આ દેશમાં હજારો બલકે લાખો ખેડુતો કેવી રીતે જીંદગી ભોગવે છે, અને કેવી રીતે મરે છે, તે સં-

બધી આપણે જરા વિચાર કરીએ. કદાચ આ ગીચો ગીચ ઘરેાવાળું ગામ અગાડી થઇ ગએલી વસ્તીના ગંદવાડથી, સંપૂર્ણ રીતે બગડેલી જમીન ઉપર બાંધવામાં આવ્યું હશે. એની પાસે કહોવાણથી ઊભરાતું મોટું તળાવ છે. આ ગામના રહેવાશીઓ, ચોખ્ખાઈ વિષે અને મળમૂત્ર ખસેડી ગામ ચોખ્ખું રાખવા વિષે ભાગ્યેજ સમજે છે. અને તેમ કરવાની જરૂર તેમને ભાગ્યેજ લાગે છે. આ લોકો કોઇ ન દેખે એવે ઠેકાણે પેસાબ, પાણી કરે છે. આવી જગ્યા, ઘણું કરીને ગામની મધ્યમાં આવેલા કોઈ મકાન, અથવા ઝુંપડાનું ખંડેર હોય છે. તમામ જાતનું કસ્તર, મેલું પાણી, કહોતો ભાજીપાલો અને ઢોરઢાંખરનું છાણ ગામડાંનાં ઘરનાં બારણાં આગળ પડી રહે છે. જો ઘરનો ધણી વધારે કરકસરીઓ હોય, તો તેના ઘરની ભીંતપર સડતાં છાણનાં છાણાં થાપેલાં જોવામાં આવે છે. છાણાં સુકાયા પછી તેને બળતણ તરીકે વાપરે છે. પાસેનાં ખેતરમાં તેઓ ઝાડેઝપટે જાય છે. ખેતરમાં આવી રીતે ખુલ્લો પડી રહેલો મળ હવાને બગાડે છે.

આવી બગડેલી હવા ગામડાંપર વાય છે, અને તેથી જો ઝાડામાં એકવીસ દિવસના તાવનું અથવા તો કોગળીઆનું ઝેર હોય તો તે ઝેર ગામનાં રહેવાશીઓ શ્વાસદ્વારા પોતાના શરીરમાં દાખલ કરે છે, ખાટકી, કસાઈ અને ચામડિયા પોતાનો ધંધો પોતાને ફાવતી જગ્યાએ, પોતાને ફાવતી રીતે ચલાવે છે. ખાડામાં ભરાઈ રહેલું ગંધાતું પાણી જમીનમાં ઉતરી કુવામાં દાખલ થાય છે, અને કુવાના પાણીને બગાડે છે. નાહ્યાનો અને મેલાં લુગડાં ધોયાનો મેલ, કુવાની આસપાસની જમીનપર પડે છે, અને ત્યાંજ સોસાય છે. ઢોરઢાંખરની લાસો અહીંતહીં પડી રેહેવાથી સડીને ગંધાઈ ઉડે છે. અને માણસની લાસ સહજ ઉંડું ખોદી દાટી દેવામાં આવે છે અથવા તો અધ બળી નાંખી દેવામાં આવે છે. ઉપર બતાવેલી જૂદી જૂદી રીતો અને બીજી અનેક તરેહથી હવા ને જમીનમાં બગાડ દાખલ થાય છે. કાંતો હવામાં અથવા જમીનમાં અથવા બન્નેમાં બગાડ દાખલ થાઓ, પરંતુ તનદુરસ્તીપર તેમની માઠી અસર એક

ધારી થાય છે, તેમાં કાંઈ સંદેહ નથી. વળી ગામડીઆનું ઘર તપાસતાં, આપણા જોવામાં જે આવે છે, તેનો ચિતાર નીચે આપ્યો છે.

"ઘરને છીંડી અથવા વાડો હોયછે. આ વાડામાં એક નાનું ગંધાતું ખાબોચીયું પાણીથી ભરેલું હોય છે અને ત્યાં તેનાં ઢોર બાંધેછે. આ વાડીને એક ખુણે ગંધાતો વાડો હોયછે. આ છુટી જમીન અથવા વાડાની વચમાં ઘર હોય છે. વાડાની આવી દશા હોવાને લીધે, ઘરમાં ચોખ્ખી હવા પ્રવેશ કરી શકે તેમ નથી. મકાન અથવા ઝુંપડાની દિવાલ માટીની હોય છે, અને તેમાં હવાની આવજાવને વાસ્તે કંઇ પણ ગોઠવણ હોતી નથી. એના માથા ઉપર દુર્ગંધ મારતી છત હોય છે, તેમાં મરીગયેલા જીવજંતુઓ, અથવા પક્ષી સડીને ગંધાઈ ઉઠી હવાને બગાડે છે. ઘરનું તળિયું સ્વચ્છ રાખવાના હેતુથી તે અઠવાડીઆમાં એકવાર ગંધાતા છાણથી લીંપેછે. દીવા અને બળતણના ધુંવાથી અને ભોંયપર માથે મોઢે ઓઢીને સુવાથી હવા વધારે બગડે છે અને

હવાનો ફરીફરીને શ્વાસ લઇને શરીરમાં ઝેરનો ઊ-
મેરો કરે છે."

"ઉપર આપણે ગામડું અને ગામડાંની ઘરની સ્થિ-
તિ વિષેનું બ્યાન કર્યું છે." આવીજ તરેહની સ્થિતિ
દેશીઓથી વસેલા શેહેરો અને કસબાતી ગામની પ-
ણ છે, એમ ના કહી શકાય તેમ નથી. એક વખ-
ત કોગળિયું અથવા એવો બીજો કંઈ ઉપદ્રવ ફાટી
નીકળે તો તેને એવે ઠેકાણે મનમાનતી જગ્યા મ-
ળી આવે છે.

ઘણું કરીને લોકો રોગની ઉત્પત્તિનાં કારણથી અ-
જ્ઞાન હોય છે અને ઉપદ્રવ ફાટી નીકળ્યો હોય તો
શું કરવું તે તેઓ જાણતા નથી. નીચે લખેલાં બે દ-
રદો દેવદેવીના ગુસ્સાથી થાય છે એમ લોકો માને
છે. એ બેમાંનું પેહેલું કોગળીયું છે. આ દરદથી લો-
કો ઝટ મરી જાય છે અને કેટલીકવાર ઘણાજણ આ-
દરદના ભોગ થઈ પડે છે. આ દેશના દક્ષિણ ભાગ
માં આમામેરી આ દરદને પેદા કરનાર રાક્ષસી છે
એમ લોકો કહે છે. બ્રાહ્મણ લોકો આને કાળીનું બી-

જુ રૂપ માને છે. ઉત્તરના કેટલાક લોકો ઓલાબીબી-
ને કોગળીયાની રાક્ષસી તરિકે માને છે. હિંદુસ્તાન-
ના જૂદા જૂદા ભાગોમાં બળિયાનું દરદ ઉત્પન્ન કર-
નાર દેવ દેવી અથવા રાક્ષસી જૂદે જૂદે નામે ઓ-
ળખાય છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં બળિયાની દેવીને સી-
તળાદેવી કહે છે. ગુજરાતમાં આ દરદના દેવને બ-
ળિયાકાકા કહે છે. દક્ષિણમાં આને આમાંમેરી ના-
મ આપવામાં આવ્યું છે. લોકો એમ માને છે કે
દેવી પોતાની ગમ્મત ખાતર દરદનાં બી અહિં તહીં
નાંખે છે. જ્યારે કોઈ પણ આદમીને બળિયા નીકળેછે
ત્યારે, આમાદેવીને ગમ્તત પડે છે એમ કહે છે. દેવી-
ને માઠું લાગશે એવી બીકને લીધે લોકો બળિયા ક-
ઢાવતાં પાછા હઠે છે. ઘણાખરા લોકો દરદ એ ગયા
જન્મના પાપનું ફળ છે એમ માને છે. જો.કોઈ બાળક
જન્મીને તરત મરણ પામે તો તે તેના ગયા જન્મમાં ક-
રેલાં કર્મના ફળને લીધે મોત પામ્યું. અને તેના કપાળમાં
જે છઠ્ઠીના લેખ બ્રહ્માએ લખ્યા છે તે કોઇ ફેરવી શકે
હીં એમ લોકો કહે છે મુસલમાનો પણ હિંદુની

માફક નશીબને માનનારા છે. તેઓ દરદને ઇશ્વરના ફરમાન તરિકે ગણી તેને તાબે થવું એજ આપણી ફરજ છે એમ માને છે. મરકી અથવા ઉપદ્રવ શાંત પાડવાની મતલબે, હિંદુઓ મધ્યરાત્રીએ વરઘોડો કાડે છે, અને પાડાનું બળિદાન આપવાથી દેવી અથવા રાક્ષસી શાંત થશે એમ તેઓ ધારેછે. રાતની ઠંડી હવામાં ફરવાથી, ઉજાગરો કરવાથી અને થાકથી જો કદાચ રોગ ઉત્પન્ન થાય, તો તે સખ્તરૂપ ધારણ કરે એવો સભવ છે. દક્ષિણ હિંદુસ્તાનનું હિંદુ નામનું આગેવાન બુધવારિયું સામાન્ય લોકોની અજ્ઞાનતા અને રોગ ઉત્પત્તિના કારણની માહિતગારી વિષે આ પ્રમાણે કહે છે. તદુનરસ્ત જીંદગી ભોગવવાની સાધારણ અને ઝટ સમજી શકાય એવી બાબતો વિષે પણ લોકો અજ્ઞાન છે. દવા કરવાની યુરોપીઅનરીતપર તેમનો ભરૂસો નથી. ચોખ્ખી હવા ચોખ્ખું પાણીઅનેસારાખોરાકની જરૂરીયાત વિષે જો તમે તેમને સમજાવી કહેવા માંડો છો, તો લોકોનો ઘણોખરો ભાગ તમને હશી કાઢે તેઓના અ-

ભિપ્રાય પ્રમાણે જે રૂઢી તેમના બાપદાદાઓથી ચા-
લતી આવી છે તે પ્રમાણે વર્તવું એમ તેઓ સમ-
જે છે. જ્યારે તેઓ તેમના પાડોશમાં વસતા હજારો
માણસોને આજ એકરૂપે અને કાલે બીજે રૂપે એ-
કજ અથવા બીજા નામે ઓળખાતી મરકીના પં-
જામાં ઝંપલાતા જુએ છે, ત્યારે તેઓ કહે છે કે
આમ થવાનું કારણ માતાનો કોપ છે અને તે કોપ
શાંત પાડવાના હેતુથી નાના પ્રકારનાં બળિદાન
આપે છે.

જે દરદના કારણોને તેઓ આટલી બધી જીંદગી-
ઓનું બળિદાન આપે છે, તે દરદના કારણોથી તે-
ઓ અજ્ઞાન છે. તેઓ જાણતા નથી, કે આ દરદો
માંનાં ઘણાંખરાં દરદો, સાધારણ સભાળ અને સા-
વચેતીથી અટકાવી શકાય છે અને તેમ કરવાથી
આપણે તનદુરસ્ત અને સુખી જીંદગી ભોગવવાને
શક્તિવાન થઇ શકીએ છીએ

આરોગ્યવિદ્યાના સારા ઉપયોગી નિયમોને લોકો
આ પરદેશી રાજ્યના તુરંગો તરિકે ગણી કાઢે છે.

એક મદ્રાસનો કવિ કહે છે કે, આરોગ્યવિદ્યાના નિ-યમો તામિલ લોકોને હેરાન કરનારા છે.

સાર એ કે, સુખશાંતિના નિયમો હલકા અને બીનલાગણીવાળા આદમીને હાથે અમલમાં મેલા-વાથી અને ભારે કરને લીધે સરકારના જુલમ ત-રિકે ગણાય છે.

સુખશાંતિના નિયમોને ફતેહમંદ રીતે દાખલ કર-વામાં એ બાબતોપર લક્ષ આપવાની જરૂર છે.

૧ દેશી લોકોને સુખશાંતિના નિયમોની શારી મા-હિતગારી આપવી.

૨ શેહેર સુધરાઇનું ખર્ચ લોકોના ગજા પ્રમાણે થવું જોઇએ.

આ બન્ને બાબતપર વારાફરતી વિચાર કરવામાં આવશે. ભણેલા લોકોને સુખશાંતિના નિયમોના જ્ઞા-નની કાંઈક માહિતગારી થઈ છે. સરકારી વૈદ્યક ખા-તાના અમલદારો તરફથી ઉપયોગી પુસ્તકો બહાર પડયાં છે. મીસ નાઈટીંગેલે હિંદુસ્તાનના લોકો કેવી જીંદગી ભોગવે છે અને તેઓ મોતના પંજામાં કેમ

સપડાય છે, વિષે જબરદસ્ત તે લખાણ કરેલું છે. થોડાંક વર્ષ ઉપર તનદુરસ્તીના નિયમોથી લોકોને વાકેફ કરવાની મતલબે એક મંડળી કલકત્તામાં ઉભી કરવામાં આવી હતી તે થોડાં વરસ સારૂ કામ કરી બંધ પડી ગઇ છે. આવીજ મંડળી ઉભી કરવાનું કામ મદ્રાસમાં શરૂ થતાં નિષ્ફળ થયું હતું. અમદાવાદની સુપ્રસિદ્ધ ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી પોતાના હસ્તકના ફંડોમાથી તનદુરસ્તીના નિયમોનું જ્ઞાન વધારવાના હેતુથી દર વરસે ઇનામો આપી જાહેર ભાષણો કરાવે છે. આ ઉપરાંત વૈદ્યક જ્ઞાન ધરાવનાર ગૃહસ્થો પાસે આરોગ્યતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્ય વિધાનાં મુળતત્વો વગેરે પુસ્તકો રચાવ્યાં છે, જે મુંબાઇ સરકારના તાબાની ગુજરાતીશાળાઓમાં તેમજ દેશીરાજ્યોની શાળાઓમાં ઇનામ તરિકે વહેંચાય છે. આ ઉપરાંત શ્રીમંત સુપ્રસિદ્ધ મહારાજા શિયાજીરાવ ગાયકવાડ તરફથી આરોગ્યવિધાનાં પુસ્તકો તૈયાર થયાં છે. હિંદુસ્તાનની ખ્રિસ્તિ પુસ્તકપ્રસારક મંડળી તરફથી તનદુરસ્તીને લગતાં કેટલાંક પુસ્તકો

અંગ્રેજી તેમજ દેશીભાષામાં છપાયાં છે તેની યાદી નીચે પ્રમાણે છે.

શાળોપયોગી ચોપડીઓ.

તનદુરસ્તી સંબંધી સરળ પાઠો.

તનદુરસ્તી સંપાદન કરવાનો રસ્તો અથવા આરોગ્યવિદ્યાની પેહેલી પોથી.

તનદુરસ્તી.

શરીર અને ઘર તનદુરસ્ત શી રીતે રખાય.

સુધારા વિષે પૈશાની કીમતનાં પાનાં.

૧ રોગ ઉત્પત્તિનાં ખરાં અને તાર્કીક કારણો.

૨ બાળકોની માવજત.

૩ તાવ—જૂદી જૂદી જાતના તાવ, તેની ઉત્પત્તિનાં કારણો તેમના અટકાવ અને ઉપચાર.

૪ કોગળિયું અને આંતરડાનાં દરદો તેમને અટકાવવાનો અને મટાડવાનો ઈલાજ.

૫ આળસ્ય, તેથી ઉત્પન્ન થતાં સંકટો અને તે સંબંધી સુધારો કરવાની સૂચના.

૬ ચોખ્ખા પાણીની જરૂર.

પરચુરણ.

શારીરવિદ્યા. અથવા ચમત્કારિક ઘર અને તેની સંભાળ.

હિંદુસ્તાનમાં શેહેર સુધરાઈ.

આ ખ્રિસ્તિ મંડળીએ પોતાની વાંચન માળામાં આરોગ્યવિદ્યાના પાઠો નાંખી આ વિદ્યાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કર્યો છે.

આ રીતે આ વિદ્યાના જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવો એ આ ચોપાનિયાનો હેતુ છે.

હિંદુસ્તાનના અંગ્રેજી રાજ્યે આરોગ્યવિદ્યા શીખવવી જોઇએ, એવું કબુલ કર્યું છે અને તે ઉપરથી પ્રાથમિક નિશાળોમાં એ વિદ્યા શીખવવા માંડીછે.

આ પ્રાથમિક નિશાળોમાં આરોગ્યવિદ્યાની પેહેલી પોથી જેનું બીજું નામ આરોગ્ય સંપાદન માર્ગ છે, તે શીખવાય છે. આ ઉપરાંત બીજું મોટું પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે તે ઉપલા વર્ગોની નિશાળોમાં શીખવાય છે. આ લઘુ પુસ્તક રચનારે આરોગ્ય વિદ્યાની પેહેલી પોથી બનાવી છે. આ ઉપરથી એમ નથી સમજવાનું કે, આરોગ્યવિદ્યાના પાઠની વાંચન પાઠમાળામાં જરૂર નથી. શોકજનક વાત એ છે કે, ઘણાં છોકરાં વાચનપાઠમાળાની પેહેલી ચોપડી જેટલું પરાણે શીખેલા હોય છે. ઓછામાં ઓછું નીચે આપેલી સાધારણ બાબતો તેઓ સમજીને શીખે અને તેનો પાઠકરી નિશાળ છોડે ત્યારે તેનું જ્ઞાન પોતાની જોડે લઇ જાય, એટલુંતો ઓછામાં ઓછું બધાએ વું થજોઇએ.

નઠારૂં પાણી પીવાથી ઘણું કરીને તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. શિળી અથવા બળિયા કઢાવવાથી બળીયા નિકળતા અટકે છે

ગંદકી, એ મંદવાડ અથવા રોગનું કારણ છે,

આરોગ્યતા અને લાંબી જીંદગી (દીર્ઘાયુષ) નો આધાર સ્વચ્છતાપર છે.

હવે પછીના પાઠોમાં આ બાબત વિષે વધારે વિવેચન કરવામાં આવશે.

દરેક નિશાળીઆને આરોગ્યવિદ્યાનાં મૂળ તત્વોનું જ્ઞાન આપવું, એવી ઉમેદ રાખી કામ કરવું જોઇએ. હાલમાં આવી ઉમેદ પાર પડે એ ધોરણે કાંઈ પણ થતુ નથી.

ઐચ્છિક વિષય તરિકે અરોગ્યવિદ્યા મદ્રાસ ઇલાકાની પ્રાથમિક નિશાળોમાંના ત્રીજા ધોરણથી તે સાતમા ધોરણ લગી શીખવવામાં આવે છે, અને ઉત્તેજન ખાતર પાસ થતાં છોકરાંઓને આઠ આનાથી ચાર રૂપીઆ સુધીની સ્કોલરશીપ અપાય છે. આવી તરેહનું ઉત્તેજન પ્રશંસા કરવા જેવું છે. પ્રાથમિક નિશાળોનાં પાસ થયેલાં છોકરાં વગેરે સબંધી માહિતગારી મેળવી શકાય તેમ છે. મદ્રાસ ઇલાકાની સરકારી કેળવણી ખાતાના સને ૧૮૯૪–૯૫ ના રીપોર્ટને એકાવનમે પાને વાંચન અને આરોગ્ય-

વિદ્યામાં પાસ થયેલાની સંખ્યા નિચે પ્રમાણે છે.

	વાંચન	આરોગ્યવિદ્યા
બાળ ધોરણ.	૫૬૪૦૨	
પેહેલું ધોરણ.	૭૬૪૭૬	
બીજું ધોરણ.	૬૨૬૫૩	૯
ત્રીજું ધોરણ.	૪૩૪૨૬	૮૨૯૭
ચોથું ધોરણ.	૧૫૪૩૯	૮૬૦૬
	૨૫૪૩૯૬	૧૬૫૧૨

ઉપરના કોષ્ટક ઉપરથી જણાય છે કે, સાત ટકા કરતાં કમી સંખ્યા આરોગ્યવિદ્યા શીખે છે.

ઉપલા વર્ગની નિશાળોમાં આથી પણ ઓછી સંખ્યા આ વિદ્યા શીખે છે એમ માનવાને સબળ કારણ છે. બીજા ઇલાકા કેટલે દરજ્જે આ વિષયના શિક્ષણનો લાભ લેછે, તેની માહિતગારી મળવી કઠણ છે

મુંબઈ સરકાર તેમ ગાયકવાડ સરકારની કેળવણી ખાતાની ગુજરાતી નિશાળોમાંના ચોથા ધોરણમાં આ વિષય શીખવાય છે ખરો, પણ વિદ્યાર્થી-

ઓને ઉત્તેજન ખાતર ઇનામ કે સ્કોલરશીપ આપવામાં આવતાં નથી.

ઉપરની હકીકત ઉપરથી સમજાય છે કે, આરોગ્યવિદ્યાનાં ખાસ પુસ્તકો ઉપરાંત આરોગ્યવિદ્યાના પાઠો નિશાળોમાં ચાલતો વાંચનમાળાઓમાં દાખલ કરવાની ઘણી જરૂર છે.

નિચે આપેલા ટીપ્પણુની તપાસ ઉપરથી સમજાશે કે, હિંદુસ્તાનના કેટલાક પ્રાંતોની વાંચનમાળામાં આ પાઠો સમુળગા છેજ નહીં.

સને ૧૮૯૩ ના વર્ષમાં સરકારી નિશાળોમાં ચાલતી વાંચનમાળાઓ ભેગી તપાસી હતી, આ તપાસણીનું પરિણામ નીચે આપીએ છીએ.

અયોધ્યા અને વાયવ્ય પ્રાંતો.

પેહેલી પોથી, સચિત્ર વાંચનમાળાની પેહેલી પોથીથી ચોથી ચોપડી સુધી, છઠી ચોપડી.

પંજાબ.

પેહેલી પોથા, પ્રથમ અંગ્રેજી પુસ્તક, પુસ્તક બી-

જું, પુસ્તક ત્રીજું (ભિંડલસ્કુલ) માણસ અને તેનું કર્તવ્ય, નીતિ વાંચન પુસ્તક.

મુંબઇ.

પેહેલી પોથી, બીજી પોથી, ભાગ પેહેલો અને બીજો ત્રીજી પોથી.

મદ્રાસ

પુસ્તક પહેલેથી પાંચસુધી.

ઉપરનાં આપેલાં બાવીસ પુસ્તકો તપાસવાથી ખબર પડેછે કે, એમાંનાં ફક્ત ચારમાં આરોગ્યવિધાના પાઠો છે. એકંદર પાઠની સંખ્યા—૧૧૫૪ છે, તેમાં આરોગ્ય વિધાના પાઠ સાત છે. બંગાળાનું સરકારી કેળવણી ખાતું, તેના તાબાની નિશાળોમાં ચલાવવાને વાસ્તે પુસ્તકો તૈયાર કરતું નથી. નિશાળનાં પુસ્તકો તૈયાર કરવાનું કામ લોકોને સોંપવામાં આવ્યું છે. ખ્રિસ્તી પુસ્તકમાળામાં આરોગ્યવિધાના પાઠો દાખલ કરેલા છે. કાંઇક તે ધોરણે, આ વિધા શીખવવાને ચઢતા ઉતરના બાર પાઠો તઇયા-

૨ કર્યા છે તે પેહેલાથી ચોથા ધોરણ લગીના ઉપયોગમાં આવે એવા છે. આ સંબધી સુધારો વધારો કરવાની સૂચના મોકલવાને સર્વ કોઇને અમે વિનંતિ કરીએ છીએ. આ લઘુ પુસ્તક ગામડાની આરોગ્યતા સંબંધી હોવાથી એમાં ઉપલા વર્ગની નિશાળો અને યુનીવરસીટીમાં આ વિષયપર લક્ષ અંપાય છે કે નહીં, તે વિષે કાંઇ કહ્યું નથી. આ સંબંધે કહેવાની ખાસ જરૂર છે.

ગામના પટેલને વાસ્તે તનદુરસ્તી સંબંધી સવાલ જવાબ.

બાળકોને આરોગ્યવિદ્યાનું શિક્ષણ આપવું જોઇએ, આ ઉપરાંત ગામડાઓમાં પુખ્ત ઉમ્મરના માણસોને પણ આ શિક્ષણ આપવાની જરૂર છે. ગામના પટેલ અથવા મુખીદ્વારા ગામની વસ્તીને આ જ્ઞાન આપી શકાય એમ છે. કારણ કે તેઓ ગામના આબરૂદાર તેમ મોભાવાળા માણસો છે. આવા લોકોને સવાલ જવાબ મારફતે આ વિષયની માહિતગારી અપાશે તો તેઓ કેટલે દરજ્જે આ

વિષય સમજ્યા છે. તે જણાશે, વાસ્તે આ વિષય સવાલ જવાબરૂપે ગોઠવવામાં આવ્યો છે. આ વિષય ઉપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચવા ખાતર, સ્થાપિત થયેલી બાબતજ અહીં આપી છે. વળી દસ દસ વરસે છ-પાતા ત્રીજા પુસ્તકના ૩૭૦મા પાનાના આધારે મોતની સંખ્યાના આંકડા આપ્યા છે. જેનું છેલ્લું વર્ષ ૧૮૯૨માં પુરૂં થયું છે. આ લઘુ પુસ્તકમાં આરોગ્યવિદ્યાના ખાસ શબ્દો જેવા કે, ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) કારબોનિક એસિડ વિગેરે આપવામાં આવ્યા નથી તથાપિ આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો સકારણ બતાવ્યા છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવશે, કે જે શિક્ષણ અને સૂચના આ પુસ્તકમાં દાખલ કર્યા છે, તે અપૂર્ણ છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું એ છે કે મીસ નાઇટીંગેલે મને ગામડાની આરોગ્યતાનું પુસ્તક તૈયાર કરવાની સુચના કરી, અને બાહોશ ડાકટર યુલેટનો મુંબઇ ઇલાકાના આરોગ્યતાના કાયદાનો ખરડો મને આપી એ ઉપરથી આ પુસ્તક તૈયાર કરવાનું સૂચવ્યું હતું. પરંતુ એ ખરડામાં

સૂચવેલા સુધારા દાખલ કરવામાં એટલા બધા ખર્ચની જરૂર છે, કે તે ખરચ આ ગરીબ દે-શની ગામડાની ગરીબ રૈયત ઉપાડી શકે નહીં. આ મારા અભિપ્રાયને સર ડબલ્યુ. હંટર ટેકો આપતાં કહે છે કે, વિલાયતમાંની રીતભાતો જેવી ને તેવી હિંદુસ્તાનમાં ફતેહમંદ રીતે ચલાવી શકાય તેમ નથી, કારણ કે, આ દેશના લોકો વિલાયત કરતાં માથાદીઠ દસગણો ઓછો કર આપી શકે તેમ છે. વિલાયતમાં જ્યારે રાજવહીવટ ચલાવવામાં દર મા-થાદીઠ સરાસરી ૪૦ શિલીંગ ખરચી શકાય એમ છે, ત્યારે અહીંઆં તેવોજ સારો વહીવટ કરવાને માથાદીઠ ૩ર્કુ શિલીંગમાં વહીવટ ચલાવવાની હિં-દુસ્તાનના ખજાનચીને જોગવાઈ કરવાની જરૂર પડે છે. સરકારે ધીમે ધીમે શેહેર સુધરાઈનાં કામો વધારે ને વધારે કરવાં જોઈએ છીએ. અને એજ મતલબે આરોગ્ય વિધાના જ્ઞાનનો પ્રસાર વધારેને વધારે કરવો કે, જેથી લોકો આના લાભ સમજી આ કા-મ ઉપાડી લેવા તત્પર થાય. આ સવાલ જવાબની

પોથી તૈયાર કરનારને ગામડાની ખાસ માહિતગારી નથી એમ જણાવતાં મીસ નાઇટીંગેલે તેનું લક્ષ પંજાબના આરોગ્ય ખાતાના સર્વોપરી અમલદાર દાક્તર બેલ્યુના સન્ને ૧૮૮૦ ના રીપોર્ટના પાના ૭૮ –૭૯ ઉપર ખેંચ્યું હતું. જ્યાં આ હકીકત વાદવિવાદરૂપે આપી છે. જો કોઈ આ સંબંધી માહિતગારી આપશે તે ઉપકાર સાથે સ્વીકારવામાં આવશે. આરોગ્યવિદ્યાના સવાલ જવાબની પોથી તૈયાર કરવાનું મારા મનમાં છે, જે પોથીની મદદથી મા પોતાનાં છોકરાંને, ભાયડો પોતાની સ્ત્રીને અથવા બૈરાંઓ ઘરમાં આ નિયમો સમજાવી શકશે.

તનદુરસ્તી સંબંધી બાર ચઢતા ઉતરતા પાઠ પેહેલાથી ચોથા ધોરણ લગીને સારૂ.

પેહેલું ધોરણ.

૧ આરોગ્ય શી રીતે રહેવાય.

જો તમારી ઇચ્છા આરોગ્ય રહેવાની અને તન-

દુરસ્તી ભોગવવાની હોય તો, હું જે કહુંછું તે ઉપર લક્ષ આપો; તાજી હવાની આપણે બહુજ જરૂર છે. નઠારૂં પાણી પીવાથી વારંવાર તાવ ઉત્પન્ન થાય છે. કાચાં ફળ અને કાચા ચણા ખાવા નહિ. તમારૂં શરીર અને પોશાક ચોખ્ખાં રાખો. કામ કરવાથી અને રમવાથી શરીર મજબૂત થાય છે. શિળી અથવા બળિયા કઢાવવાથી બળિયા નીકળતા અટકે છે. રોગની માતા ગંદગી છે. સ્વચ્છતાથી આપણે તનદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષ ભોગવવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ. સવાર સાંજ ઈશ્વર પ્રાર્થના કરો.

ધોરણ બીજું

૨ ખોરાકની સંભાળ.

આપણે ખોરાક ખાવાની જરૂર શી છે? આપણે જાણીએ છીએ કે પથ્થર અથવા ઈંટને ખાવા જોઇતું નથી કારણ કે એ કાંઈ કામ કરતાં નથી. આપણે કામ કરીએ છીએ તેથી શરીરના જૂદા

જૂદા ભાગને ઘસારો પહોંચેછે. ઘસારો લાગેલા પદાર્થની જગ્યા પુરી પાડવાને જોઈતા પદાર્થો ખોરાકમાંથી મળેછે. મોટાં થતાં જતાં છોકરાંઓને પણ આ કારણસર તેમજ તેના શરીરની વૃદ્ધિ ખાતર ખોરાક લેવાની જરૂરછે. વળી શરીરનો ગરમાવો જાળવી રાખવા ખાતર પણ ખોરાક લેવો જોઇએ.

દૂધ એ બાળકનો ઉત્તમ ખોરાક છે. છોકરાં અને પુખ્ત ઉમ્મરનાં માણસો અનાજ ખાયછે. ઘઉં, જુવાર, બાજરી અને મકાઇ એ ચોખા કરતાં વધારે પૌષ્ટિક છે. ચોખા જોડે દાળ મેળવવાથી ખીચડી બનેછે તે ઊત્તમ પંકિત નો ખોરાક થાયછે.

કાચાં, રંધાઈ ગયેલાં અને સડેલાં ફળ ખાવાથી માંદા પડાયછે. પાકાં ફળ ખાવાં એ સારૂં છે. કાચા દાણા ખાવા નહીં. રાંધેલું અનાજ વાશી કરી ખાવું એ નુકસાનકારક છે. ગામમાં જે ઘડીએ બીમારી ચાલતી હોય તે ઘડીએ તડબુચ અને કાચાં ફળ ફળાદિ ખાવાં નહીં.

સાદો ખોરાક જેટલો સારો છે, તેટલો ભારે

ખોરાક અને મીઠાઈ નથી. કોઇપણ જાતનો ખો-રાક વધારે ખાવાથી નુકશાન થાયછે. ખોરાક વખત-સર અને બરાબર ચાવીને ખાવો જોઇએ.

૩ પાણીની સંભાળ.

ખોરાક વિના જેટલો વખત જીવી શકીએ છી-એ તે કરતાં ઓછો વખત આપણે પાણી વિના જીવી શકીએ છીએ. આનું કારણ એ છે જે, આ-પણા શરીરના વજનનો અડધા કરતાં વધારે ભાગ પાણીનું વજન છે. આપણે જે પાણી પીએ છીએ તે જઠરમાંથી લોહીમાં પ્રવેશ કરી શરીરના તમામ ભા-ગમાં ફેલાઇ જાયછે. તેથી કરીને જો પાણી ખરાબ હોય તો શરીરને નુકશાન થાય એ નક્કી છે.

સ્વચ્છ પાણી ચોખ્ખું રંગ વાસ ને સ્વાદ વિનાનું હોયછે. છાછરા કુવાનું પાણી નઠારૂં હોયછે. કારણ કે તેમાં ખાળકુવા વગેરેનું પાણી પાસેની જમીનમાંથી આવી તેની માંહે મળેછે.

કુવાનું મોં નાની ભીંતથી બાંધેલું હોવું જોઇએ.

આથી ગંદુ પાણી કુવામાં જતુ અટકશે. લોકો નાહીને અને મેલાં લુગડાં ધોઇને, તળાવનું પાણી બગાડેછે. વળી ઢોર પણ પાણી બગાડેછે; માટે જે તળાવનું પાણી પીવાના કામમાં વપરાતુ હોય ત્યાં લોકોએ નાહાવું નહિ, તેમ મેલાં લૂગડાં ધોવાં નહિ. તાવના વાવરનું મુખ્ય કારણ ખરાબ પાણીછે, તેથી જે પાણીમાં વનસ્પતિ પડી કહોતી હોય તે પીવામાં વાપરતું નહીં. ખરાબ પાણી ઉકાળવાથી પીવાલાયક થઇ શકેછે. ડાકટર નીલકંઠરાય કૃત આરોગ્યતાના પાના ૨૧ માંથી આપણા જ્ઞાની પૂર્વજોની આજ્ઞાઓ ટાંકીછે.

૧ મોંમાં આંગળીઓ ઘાલો, મોંનો મેલ પાણીમાં થુંકવો નહિ, ૨ ઝાડો, પેશાબ, પાણીમાં કરવાં નહિ, ૩ લોહી પાણીમાં નાંખવું નહિ, ૪ નખ, હાડકાં, વાળ અથવા ગંદુ પાણી પાણીમાં નાંખવું નહિ, યાજ્ઞવલ્કય કહે છે કે નીચે લખેલું આઠ જાતનું પાણી પીવાના કામમાં લેવું નહીં.

૧ અજાણ્યા આદમીએ ઉકાળેલું પાણી. ૨ જે

પાણીપર ફીણુ વળતુ હોય તે, ૩ ગંદું અને મેલું પાણી ૪ જે પાણીમાંથી દુર્ગંધ આવતી હોય તે, ૫ જે પાણીમાંથી પરપોટા ફુટતા હોય તે, ૬ ગરમ પાણી ૭ મેલું પાણી ૮ ખારૂં પાણી.

શતતપ નામે ઋષિ કહે છે કે, જે તળાવના અ-થવા ટાંકાના પાણીમાં નિચે લખેલા દરદીઓ ના-હ્યા હોય તે પાણીએ આપણે નાહાવું નહીં.

૧ આંખ દુખવા આવેલા, ૨ ખસવાળા, ૩ પ-તવાળા, ૪ ફેફસાના રોગવાળા. ૫ બળિયા, અછબ-ડા અને ઓરીવાળા, ૬ ક્ષય રોગવાળા, ૭ માથા ના અને નાકના દરદવાળા. ૮ કોગળીઆના રોગી, ૯ અતિસાર (હગામણના રોગવાળા).

પાણીના સંબંધમાં ભરત રાજાનો અભિપ્રાય એવો હતો કે, જે કોઇ પાણીને બગાડે છે તે નરકને પાત્ર થાયછે. કૃષ્ણ ઉદ્ધવને કહેછે કે, ચોખ્ખે લુ-ગડે ગળ્યા વગરનું પાણી પીવું નહીં.

વળી યાજ્ઞવલ્કય ઋષિ કહેછે કે, (૧) હાથ અ-થવા પગ ધોયા પછી જે પાણી રહે તે પીવું નહીં.

(૨) પીતાં વધેલું પાણી પીવું નહીં. (૩) જ્યાં અ-શાડી ધોબી, ચંડાળ કસાઇ અને બીજા નીચ લોકો ધોતા હોય અને (૪) જ્યાં બૈરાંઓ સુવાવડ પછી અથવા રૂતુસ્ત્રાવ પછી નાહાતાં ધોતાં હોય ત્યાંનું પાણી પણ વાપરવામાં લેવું નહીં.

મનુ કહેછે કે, પાણીમાં મળ, મેલ, પેશાબ, થુંક અથવા એવી કોઇ પણ દુષિત વસ્તુ નાંખવી નહીં.

પીવાની સર્વથી ઉત્તમ વસ્તુ પાણી છે. એથી તરશ છીપે છે, અને શરીરને નુકશાન થતું નથી. ઘણા લોકો દારૂ પીવાથી ખરાબખસ્ત થઇ ગયાછે; વાસ્તે દારૂને અડકવું નહીં, તે ઉત્તમ છે.

૪ ચોખ્ખાઇની જરૂર.

ચોખ્ખાઇ વિના તનદુરસ્ત રહેવું અશક્યછે. રોગની માતા ગંદકી છે; સ્વચ્છતાથી આપણે તનદુરસ્ત અને દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવવાને શક્તિમાન થઇએ છીએ. આપણાં ઘર, લૂગડાં અને શરીર સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. ચામડીમાં પુષ્કળ નાનાં છિદ્રો છે. જ્યારે શરીર ગરમ થાયછે, ત્યારે છિદ્રો મારફતે

પરશેવેા નીકળે છે. ઘણીવાર પરશેવેા નહીં દેખાવા છતાં પણ છિદ્ર મારફતે શરીરની ચામડીપર આવી, તેને પેાચી અને ભીની રાખે છે. પરશેવા મારફતે શરીરનેા મેલ દૂર થાયછે. અને તે ચામડી ઉપર ઠરે છે, તેથી ચામડી ગંદી થાયછે. આ છિદ્રોનાં મેાઢાં જો મેલથી પૂરાઇ જાય તેા પરશેવેા બહાર નીકળે નહિ અને તેથી ખસ, દાદર વગેરે દરદેા ચામડીમાં દેખાદે. વાસ્તે શરીર ચેાખ્ખું રાખવા ખાતર, છિદ્રોનાં મેાઢાં ઉઘાડાં રાખવા ખાતર અને ચામડીમાં દરદ ઉત્પન્ન થતાં અટકાવવા ખાતર શરીર, ઘેાઇ ધાઇ સાફ રાખવાની જરૂર છે. જરૂર પડે તેા સાબુ વાપરવેા નાહ્યા પછી શરીર ચેાખ્ખે રૂમાલે લુછી સાફ કરવું,

પરશેવા મારફતે નીકળતેા શરીરનેા મેલ વગેરે લૂગડાંને લાગવાથી પહેરવાનાં લુગડાં, પથારી તકીઆ વગેરે ગંદાં થાય છે. આ ગંદવાડ જો દુર કરવામાં ન આવેતેા, ચામડીપરના પરશેવાની નળીનાં છિદ્રો બંધ થવાથી તનદુરસ્તી બગડવાનેા સંભવ છે, વાસ્તે

જેટલી જરૂર શરીર સાફ રાખવાની છે, તેટલીજ જંરૂર, પથારી, તકીઆ વગેરે સાફ રાખવાની છે.

ઘર પણ સ્વચ્છ અને સાફ રાખવાં જોઇએ. ઘરની આસપાસ કોઇપણ તરેહની ગંદકી જમા થવા દેવી નહીં, કારણ કે એ ગંધાઇ ઉઠી બીમારી પેદા કરેછે.

ધોરણ ત્રીજું.

૫ તાજી હવાની જરૂર.

ખોરાક વિના કેટલાક દિવસ અને પાણી વિના કેટલાક કલાક આપણે જીવી શકીએ છીએ. પરંતુ હવા વિના થોડી મિનિટ પણ જીવવું મુશ્કેલ છે. હવા વિના આપણને ચાલે એમ નથી, એ બધા લોકો જાણે છે. પરંતુ ઘણા એમ સમજે છે કે ગમે તેવી હવામાં આપણે રહી શકીએ; પણ આ વિચાર ભુલ ભરેલો છે. જેમ ગંદું પાણી પીવાથી નુકશાન થાયછે, તેમ ગંદી હવાથી પણ થાય છે. દુનિયામાં ઘણી જા-

તનાં ઝેર અથવા નુકશાનકારક ચીજો છે. પરંતુ સ-
ર્વથી વધારે નુકશાનકારક નઠારી હવા છે.

ચોખ્ખી હવાથી લોહી સ્વચ્છ થાય છે અને તે-
થી આપણા શરીરમાંના નિરૂપયોગી અને નુકશાનકા-
રક પદાર્થો દૂર થાય છે. ચોખ્ખું લોહી રાતુંચોળ
હોય છે. શરીરના નિરૂપયોગી પદાર્થથી અસ્વચ્છ થયે-
લું લોહી ભૂરા આશમાની રંગનું હોય છે. જ્યારે કો-
ઇપણ માણસ બુડે છે, અથવા ગળે ફાંસો ખાય છે,
ત્યારે ચોખ્ખી હવા શરીરમાં દાખલ નહીં થવાથી,
શરીરમાં મેલું મડદાલ લોહી ફર્યા કરે છે અને તે-
થી માણસ બેભાન થાય છે ને મરી જાય છે.

ઢોરઢાંખરને પણ ચોખ્ખી હવાની આપણા જે-
ટલીજ જરૂર છે. જેમ આપણા શ્વાસોશ્વાસથી હવા
બગડે છે, તેમ તેમના શ્વાસોશ્વાસથી પણ હવા બગડે
છે. દીવા ચૂલા વગેરે બળવાથી હવામાં બગાડ થાય છે.
ગંદકીથી જેટલી હવા બગડે છે તેટલી બીજા કશા-
થી બગડતી નથી.

રાત્રે ચોખ્ખી હવામાં નહીં સુવાથી આપણને ઘ-

ણું નુકશાન થાય છે. ચોખ્ખી હવા ખાતર ઘરો ખીચોખીચ બાંધવાં ન જોઇએ, તેમ માથે ઓઢી સુવું, એ પણ ઠીક નથી. આજ કારણસર કામ કરતી વખતે વાંકાવળી બેશી કામ કરવું નહીં. ટટાર બેશી કામ કરવાથી શ્વાસોશ્વાસ સારી રીતે ચાલે છે.

૬ ચોખ્ખા પાણીની આપણને જરૂર છે.

સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી પાણીના ટીપામાં દેખાતાં જંતુઓ અને વનસ્પતિ શુક્ષ્મદર્શક યંત્ર તળે અસ્વચ્છ પાણીનું એક ટીપું મેલી જોવાથી તેની અદર હજારો વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવાત જોવામાં આવે છે. જે લોકો ગંદુ પાણી પીએ છે તે પાણી પોતાની સાથે શરીરમાં આવો બગાડ દાખલ કરેછે. ચોખ્ખા પાણીમાં આવું કંઇ હોતુ નથી. જેમ આપણને ચોખ્ખી હવાની જરૂર છે, તેમ ચોખ્ખા પાણીની પણ છે.

કુવાના પાણીમાં પાસેના ખાળકુવાનું પાણી આવી પાણીને બગાડેછે વળી કેટલીક વખત ગંધાતો

બગાડ અથવા તેઃ કોગળીયાના કે આંતરડાના બીજા રોગનો ઝાડો ખાળકુવામાં થઇ કુવાના પાણી જોડે મળેછે; આ પાણી પીવામાં લીધાથી દરદ ફાટી નીકળે છે.

કુવાના પાણીમાં બગાડ દાખલ થતો અટકાવવા વાસ્તે કુવાનું મોં બાંધી લેવું; અને કુવાનું થાળું અને કુવાની આસપાસની જમીન ઢોળાવ વાળી રાખવી. આથી કુવામાં ગંદવાડ જતો અટકશે; અને ગંદવાડ આપોઆપ કેટલેક છેટે ધસડાઇ જશે. કુવાની પાસે ઝાડ વાવવાં નહીં; ઝાડ વાવવાથી ઝાડનાં પાંદડાં માંહે ખરીપડી સડેછે અને કુવાના પાણીને બગાડે છે.

ઉનાળામાં સુકાઇ જાય એવાં છાછરાં તળાવો પુરી નાંખવાં. આવાં તળાવોનું પાણી પીવું જોખમકારકછે. તળાવ ઉંડાં અને વરસ દહાડાનું પાણી સંગ્રહ કરી રાખે એવાં હોવાં જોઇએ. આવા તળાવનું પાણી પીવામાં વાપરવું અને તેમાં કોઇને નાહાવા ધોવા દેવું નહીં, વળી ઢોરઢાંખરને નહવરાવવાને

માટે જુદું તળાવ બાંધવું. જે મોટા ઉંડા તળાવનું પાણી પીવાને વાપરવું હોય, તેવા તળાવની પાસે કુવો અથવા કુવા બાંધવા. આ કુવાનું પાણી પીવામાં વાપરવું. કારણ કે આ પાણી કુવા અને તળાવ વચ્ચેની જમીનમાં ગળાએલું છે તેથી ચોખ્ખું છે, અને પીવામાં પણ સારૂં છે. પીવાના પાણીના આવાકુવા નદી કિનારે બાંધવા એ ઠીક છે.

ગંદું પાણી ઠારી ઉકાળી પીવાથી પીવાલાયક બનેછે. જ્યારે ગામમાં રોગ ચાલતો હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને પીવાની રીત ઠીકછે.

૭ ઘર સારાં અને તનદુરસ્ત બાંધી શકાય અને રાખી શકાય.

આપણી તનદુરસ્તીનો આધાર આપણા રહેવાના ઘર ઉપર છે. માટે કોઇ દિવસ ખાડા અથવા નીચાણ વાળી જગ્યામાં ઘર બાંધવું નહીં, સૂકી જમીનપર ઘર બાંધવું હોય તેનો પડથાલ પણ જમીનથી ઓછામાં ઓછો ત્રણ ચાર ફીટ ઉંચો રાખવો, આથ

ઘરમાં ભેજ આવશે નહીં.

મકાન ખીચોખીચ બાંધવાં નહીં. અને તે મકાન વચ્ચે ખુલ્લી જગ્યા રાખવી, મકાનમાં પુષ્કળ હવા આવે જાય તેવી ગોઠવણ રાખવી, અને બહુ આદમીએ એક મકાનમાં રહેવું નહીં. હવાની આવજાને વાસ્તે બારી, બારણાં, જાળી જાળીઆં વગેરે રાખવાં. ચુનાગચ્ચીના ઘરોમાં આવી તજવીજ રાખવાની જરૂર વિશેષ છે, સુવાના ઓરડામાં બહુ જણાએ ભરાઇ સુવું નહીં, અને ત્યાં ઝાઝો સામાન અને અનાજની કોઠીઓ રાખવી નહિ, કેમકે આમ કરવાથી જગ્યાનું રોકાણ થાય છે, અને તેટલે દરજ્જે ઓરડાની હવા કમી થાય છે.

ઘરમાં દિવસમાં ઓછામાં ઓછું એક વખત વાશીદું વાળવું જોઇએ; અને તેજ ઘડીએ ભીંતો પણ સાફ કરવી. અઠવાડિયામાં એકવાર ઘરનો પડથાલ માટી અને પાણીથી લીંપવો. વરસમાં એકવાર ઘર ચુનાથી ધોળવું.

ઢોરઢાંખર અને મરઘડાં વગેરેને રહેવાના મકાન-

માં રાખવાં નહીં, તેમજ કેળાંનાં છોડાં અથવા શાક વગેરેનું કસ્તર આંગણામાં ભેગું કરી રાખવું નહિ.

વાડાની ગોઠવણ ન હોય તો લોકોએ દૂર ખેતરમાં ઝાડે ઝપટે જવું, ને ત્યાંથી ઉઠતાં બે પગવતી મળ ઉપર ધુળ નાંખવી. ધુળ નાંખવાથી ગંદવાડ ઢંકાશે; અને દુર્ગંધ નીકળતી અટકશે.

૮ મરકી અથવા ઉપદ્રવ વખતે શું કરવું.

ઘણી વખતે તાવ, કોગળિયું અને બળિયાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. જો લોકો, ઘર, પાણી, હવા વગેરેપર બરાબર લક્ષ આપે, તો, આ ઉપદ્રવો જેટલો જોશ પામી હાહાકાર વર્તાવે છે, તેટલો તે વર્તાવી શકે નહીં.

ખરાબ પાણી પીવાથી તાવ ઉત્પન્ન થાયછે, વાસ્તે જો પીવાનું પાણી ચોખ્ખું ન મળતુ હોય તો પાણી ઉકાળી પીવું. પાણી ઉકાળવાથી તાવના જંતુઓનો નાશ થાયછે અને તેથી તાવ આવતો અટકેછે. તાવ ઉત્પન્ન થવાનું બીજું સબળ કારણ ઠંડો પવન છે. માટે ઠંડો પવન ઉઘાડા અથવા નાહેલા

શરીરપર વાવા દેવો નહીં; તેમજ રાતની ઠંડી હવા અથવા ઝાકળમાં ફરી પોતાની જાતને તાવના જોખમમાં ઉતારવી નહીં. તાવને વાસ્તે ઉત્તમ દવા ક્વીનાઇન છે જે, પોસ્ટહોફીસ તેમજ દુકાનદારોને ત્યાંથી વેચાતી મળેછે.

ગંદાં શહેરો અને ગામોમાં કોગળિયું ઝટ ફાટી નીકળેછે. કોગળિયાના વાવર વખતે નઠારૂં પાણી પીવું નહીં, વાસી ભાત ખાવો નહીં. રાતના, ઝાકળમાં ફરવું નહીં, અને મુખ્યત્વે કરી પેટનો ભાગ, ફલાલીની બંડી વગેરે પેહેરી ગરમ રાખવો, અને રેચની કોઇપણ દવા લેવી નહીં. બહુ થાકી લોથ થઇ જઇએ એવું કાંઇપણ કામ કરવું નહીં, અને ઘરની ખાળો, વાડા વગેરે સ્વચ્છ રાખવાં. કાચાં તેમજ ફદફદીગએલાં ફળ ખાવાં નહિ; ઘર ધોળી સ્વચ્છ રાખવાં.

બળિયાનો ઉપદ્રવ શિળી અથવા બળિયા કઢાવવાથી અટકે છે, માટે નાનાં છોકરાંએ તેમજ મોટાં માણસ જેમણે બળિયા ન કઢાવ્યા હોય, તેઓએ ક-

ડાવવા. નાનામાં નાના બાળકને શીળી કઢા-
વવાથી કંઇ અડચણ થતી નથી, શિળી કાઢવાથી
લોકો આંધળા, બેહેરા, અને લંગડા થતાં તેમજ
મોતના પંજામાં સપડાતાં અટકે છે, એકવાર બળિયા
કઢાવે સાત વરસ થઇ જાય એટલે બીજીવાર કઢાવવા.

ચોથું ધોરણ.

૯ રોગ થવાનાં કારણો.

તનદુરસ્તી એ મોટામાં મોટું સુખ છે, જયારે
આપણે તનદુરસ્ત હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણે આ-
પણું કામ કરવા ઉપરાંત બીજાના કામમાં મદદ કરી
શકીએ છીએ. જયારે માંદા થઇએ છીએ, ત્યારે
બીજાને બોજારૂપ થઇ પડીએ છીએ; માટે તનદુર-
સ્ત રહેવાને બને તેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પે-
હેલું સુખ તે જાતે નર્યા એ કહેવત ખરેખરી છે.

આંપણે માંદા થવાનું કારણ સમજીએ નહીં, તે
ઉપરથી એમ ન સમજવું કે, બિમારી વિનાકારણે

પેદા થાય છે. જેમ ઉકળતા પાણીમાં હાથ મેલવાથી દઝાય છે, અથવા તો કાચાં અથવા કોહી ગયેલાં ફળ ખાવાથી પેટમાં ચુંક આવે છે, અથવા વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે; અથવા ઝેર ખાધાથી મોત નિપજે છે, તેમ દરેક રોગ પેદા થવાનું કારણ હોયછેજ. કદાચ રો-ગ પેદા થવાનું કારણ આપણે સમજીએ નહીં, પરંતુ તે દાકતર જાણે છે, ભીનાં લુગડાં પેહેરી બેસવાથી આપણે તાવના પંજામાં સપડાઇએ છીએ, અથવા તો મેલું પાણી પીવાથી તાવ, ઝાડો અથવા મરડો થાય છે. તેમજ શિયાળાની રાત્રે ભીનાં લુગડાં પેહેરી સ્મશાનમાંથી ઘેર આવતાં ત્રિદોષના સપાટામાં સપડાઇ મોતના પંજામાં સપડાયલાના દાખલા ઘણાના જાણવામાં હશે.

હવામાં પુષ્કળ વનસ્પતિ બીજ આમતેમ ઉડ-તાં હોય છે, તેમાંથી જે તેમને રૂચતી આવે તેવી-જગ્યામાં જઇ પહોંચે છે; તે ત્યાં ઉગી નીકળે છે. તે ખરાબા જેવી નઠારી જગ્યામાં જઇ પડે છે તે નાબુદ થાય છે. આવીજ રીતે બળિયાના ઉપ-

દ્રવનાં બી જેને બળિયા નીકળ્યા હોય, તેના શરી-
રમાંથી હવા મારફતે ઉડી, જેને શીળી નથી કહાડી
હોતી એવાના શરીરમાં તેને રૂચતી જગ્યા મળવાથી
બળિયાનો રોગ પેદા કરે છે. પરંતુ આ રોગનાં જે
બી બળિયા નીકળેલા અથવા બળિઆ કાઢેલા મા-
ણુસના સંબંધમાં આવે છે તે નાબુદ જાય છે.

કોલેરાનાં બી પાણીદ્વારાએ એક શરીરમાંથી બીજા
શરીરમાં પહોંચે છે.

ગંદકીથી, કાચાં ને સડેલાં ફળફળાદિ ખાવાથી,
રાતની ઠંડી અને ઝાકળવાળી હવામાં ફરવાથી અને
એવાં બીજાં કારણો કે, જેથી શરીર નબળું પડે
તેવાં કારણોથી માણુસને રોગનો ભોગ થઇ પડવાનો
સંભવ છે.

ચોખ્ખાઈ, ખોરાકની તજવીજ, ને ગરમ લુગડાં
પહેરવાથી, તેમજ શરીરનું કૌવત જાળવી રાખવાથી,
આપણે રોગના પંજામાં સપડાતા અટકીએ છીએ.
બરોબર સંભાળ લેવાથી રોગની સંખ્યા અડધોઅ-
ડધ અટકાવી શકાય તેમ છે, વળી આવી સાચવણી-

થી દીર્ઘાયુષ ભોગવવાનો સંભવ છે. વાસ્તે બધાંએ તનદુરસ્ત રહેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

૧૦ તાવ પેદા થતો શી રીતે અટકાવવો.

આ દેશનુ મુખ્ય દરદ તાવછે. જેટલાં મોત નિપજે છે, તેમાંનાં અડધો અડધ મોતનું કારણ આ છે. આ ઉપરાંત બીજા ઘણા આ દરદની માઠી અસરથી હેરાન થાયછે.

તાવના જંતુ હવામાં ઉડેછે. નીચાણ વાળી જગ્યામાં વરસાદનું પાણી ભરાઇ રહી, તેમાં વનસ્પતિ વગેરે પડી કોહેછે, તેમાંથી જીવજંતુની ઉત્પત્તિ થાયછે. રોગ ઉત્પત્તિનું કારણ આવું હોવાથી, ખાબોચિયાં અને ભેજ વાળી નીચાણની જગ્યા, કે જ્યાં સડો ચાલી રહ્યો હોય, એવી જગ્યાનુ પાણી પીવું નહીં. અને પીવું પડે તો ઉકાળીને પીવું.

દિવસના કામથી રાત્રે શરીર નબળું પડી ગયેલું હોય છે, તેથી રાતનો વખત તાવના ઝેરને રોગ ઉત્પન્ન કરવાનો અનુકુળ વખત છે, વાસ્તે ઝાકળ અથવા શરદીમાં ફરવું નહીં. શરીરને થંડી

લાગે માટે ઉઘાડા સુવું નહીં, ને શરીર ગરમ રાખવું આ ઉપરાંત ભોંય કરતાં મેડીએ સુવાથી, તેમજ જમીનપર ન સુતાં ખાટલે સુવાથી, આપણે તાવમાં સપડાતા અટકીએ છીએ; કારણ કે, આ રોગના જંતુ જમીન પાસેની હવામાં વિશેષ તરતા હોય છે.

ભીનાં લુગડાં પેહેરીને સુવાથી, અતિશય ગરમી અથવા સરદીમાં ફરવાથી, અને એવાં બીજાં શરીર નબળાં પડે એવાં કારણોથી તાવના પંજામાં આપણે સપડાઇએ છીએ. તાવમાં સપડાતા અટકવાના ઇલાજ તરિકે ગરમ લુગડાં પેહેરી, શરીર ગરમ રાખવું, સારો અને જેટલો જોઇએ તેટલો ખોરાક ખાવો, અને શરીરનું કૌવત જાળવવું એ અગત્યના છે. વિશેષ્ કરીને ઠંડો પવન શરીરપર લાગવા દેવો નહી કારણકે રોગ ઉત્પત્તિનું, આ એક મુખ્ય કારણ છે.

આ રોગની ઉત્તમ દવા કવીનાઇન છે. પૈસાની કીમતનાં કવીનાઇનનાં પડીકાં દરેક પોસ્ટ હોફીસમાં વેચાતાં મળે છે. આપણા લોકોની તાવને લાંઘણ હાંકી કાઢવાની સમજ ખોટી છે. આથી શરીર નબ-

ણું પડે છે. માટે તાવની બિમારીમાં દુધ ચોખાની કાંજી અથવા એવો બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાઇ. શરીરનું કૈાવત જાળવવું; અને બરાબર ભૂખ ઉઘડે દરરોજનો ખોરાક શરૂ કરવો.

તાવ મટયા પછી પાણીમાં બહુવાર રહી નાહાવાથી તાવ ફરી આવવાનો સંભવ છે, વાસ્તે તેમ કરવું નહિ. શરીર સુખાકારી વાસ્તે ગરમ લુગડાં પેહેરવાં અને શરદી થવા દેવી નહિ.

૧૧ કોગળિયાના ઉપદ્રવ શી રીતે અટકાવી શકાય.

આ ઘણો સખત રોગ છે. જેમ તાવ અટકાવી શકાય, તેમ આ પણ અટકાવી શકાય એમ છે.

આ દરદનું ઝેર બિમાર આદમીના ઝાડા ને ઉલટીમાં હોય છે. જે ખાળ અથવા જાજરૂના પાણી માર-રફતે અથવા તો આ રોગના પાણી જેવા ઝાડા ઉલટીથી કુવાના પાણીમાં જઇ પહોંચે છે, અને આ-વી રીતે બગડેલું પાણી પીવામાં આવવાથી રોગ

પેદા થાય છે. વળી બિમાર આદમીના સુકાએલા ઝાડા વગેરેથી હવામાં બગાડ દાખલ થાય છે, અને તેથી માઠાં પરિણામ નિપજવાના દાખલા આપણા જોવામાં આવેછે; વાસ્તે ઝાડો ને ઉલટી બાળી નાંખવાં જોઇએ.

જ્યારે કોગળિયું ગામમાં આથવા પાડોશમાં ચાલતું હોય ત્યારે નીચે આપેલી શીખામણો પ્રમાણે સમજી ચાલવું.

ખાધા પીધા સંબંધી ખુબ સંભાળ રાખવી. ન પચે એવો ખોરાક, કાચાં અને સડી ગએલાં ફળ, કે મુળા, મોગરી, આરિયાં વગેરે કાચાં શાક ખાવાં નહીં. વાશી ભાત ખાવો નહીં. નિયમિત વખતે ખાવું. રાત્રે ભારે ખોરાક ખાવો નહીં. પીવાનું પાણી ઉકાળીને પીવું.

આવે વખતે ઉનની બંડી પેહેરી શરીર ગરમ રાખવું, તેમજ પેટના ભાગ ઉપર ફલાલી અથવા શાલનો પહોળો વીંટો રાખવો. રાતના ઝાકળમાં તેમજ ઠંડા પવનમાં ફરવું નહીં. આથી શરદી થઇ રોગ ઉત્પન્ન

થવાની દેહેશત છે.

ચોખ્ખાઇપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. આ હેતુ નજર અગાડી રાખી ઘર સાફસુફ રાખવું. ચુનાથી ધોળવું કે ધોળાવવું. ઘરની ખાળકુંડી, અને વાડો ધોઇ સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરનું આંગણું સાફ રાખવું, અને તેમાં જે કચરો હોય તે બાળી નાંખવો.

શરીર તનદુરસ્ત રાખવા તરફ પણ ખાસ લક્ષ આપવું. ભૂખે મરવું નહીં તેમ અપવાસ કરવો નહીં. ઉજાગરો કરવો નહીં. અને એવું કાંઇપણ ન કરવું કે જેથી શરીર થાકી લોથ થઇ જાય.

જો કોગળિયાએ દેખા દીધી તો શરૂઆતમાં તરત જાગૃતિ રાખી, દવા કરવી, કારણ કે શરૂઆતમાં દવા કરવાથી ફાયદો થાય છે. દવા મોડી શરૂ કરવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ થોડો છે.

૧૨ બળિયા શી રીતે અટકાવી શકાય.

આ રોગ ઘણોજ નઠારો ને મોત નીપજાવનારો છે. અગાડીના વખતમાં આ દરદથી ગામો ઉજાડ થયાં છે. કેટલીકવાર રોગીનો ચોથો ભાગ અપંગ

થાય છે. રજપુતાનામાં એક નિશાળનાં ત્રીસ છો-
કરામાંથી બાવીસને બળિયા નિકળ્યા હતા, ને તે-
માંથી એની અકેક આંખ ગઈ હતી.

શિળી કઢાવવાથી બળિયા શી રીતે અટકાંવી શકાય છે.

આશરે સો વરસ ઉપર ડાકટર જેનરે શિળી કા-
ઢવાની રીત અમલમાં મેલી હતી. એક માણુસ ઉ-
પરથી બીજા માણુસને શિળી કાઢવાની રીત કરતાં,
વાછરડાં ઉપરથી ચેપ લઇ શીળી કાઢવાની રીત વ-
ધારે સારી છે એમ તેણે નક્કી કર્યું.

બળિયાના દાણા ઓછામાં ઓછા ચાર કઢાવવા;
તે દાણા ખંજવાળી નાંખવા નહીં. ત્રણ મહિનાની અં-
દરના અથવા તેથી મોટા છોકરાને બળિયા કઢાવવામાં
કાંઇ અડચણ નથી. મુખ્ય વાત યાદ રાખવાની એ
છે જે, બચ્ચાંને દાંત ફુટે તે પેહેલાં (બચ્ચું સાત
આઠ મહિનાનું થાય તે પેહેલાં) શિળી કઢાવી મુકવી-
જ જોઇએ. દાંત ફુટતાં બચ્ચું નબળું પડી જાયછે,
તેથી શિળી કઢાવવાનો વખત જે રાખવો એ ઠીક ન-

થી; નાનાં બચ્ચાં ખંજવાળતાં નથી. મોટા છોકરાંને શિળી કઢાવ્યા પછી જાળવવાં મુશ્કેલ છે. બચપણમાં એકવાર બળિયા કઢાવ્યા પછી છોકરૂં પાકી ઉમ્મરે પહોંચતાં તે બીજીવાર કઢાવવા. આથી બળિયા નિકળતા સંપૂર્ણ રીતે અટકાવી શકાય છે.

બળિયાનું જોર નાબુદ કરવાના હેતુથી બળિયાના ફોલ્લાના પોપડા નાકમાં દાખલ કરી બળિયા નીકળતા અટકાવવાની રીત ચીનમાં ચાલતી આવીછે. તુર્કસ્તાનમાં હાલની બળિયા કઢાવવાંની એક રીતિ પ્રમાણે ઘણા વખતથી શિળી કઢાયછે. અસલના વખતમાં હિંદુસ્તાનના બ્રાહ્મણો, શરીરના એકાદ ભાગપર ચપ્પુથી લીસોટા જેવો ઘા કરી, તેમાં બળિયા નીકળેલા માણસના ફોલ્લાનું ઝેર દાખલ કરતા. આમ કરવાથી દેવી કૃપા કરી તેનો બળિયાથી બચાવ કરે એવી તેઓ પ્રાર્થના કરતા. હાલની યુરોપીયન શિળી કઢાવવાની રીત તુર્કસ્તાનમાંથી લેડી વોર્ટલી મોન્ટેગને હાથે યુરોપમાં દાખલ થઇછે.

બળિયાનો રોગ ઘણોજ ચેપી છે. બળિયા ની-

કળેલા માણસના શરીરનો ચેપ હુડી બીજાને લાગુ પડતાં તેને બળિયા નીકળે છે, વાસ્તે જે લોકો માંદા આદમીની માવજત કરતા હોય, તે શિવાય બીજા-ઓએ તેની પાસે જવું નહીં. જેણે શિળી કઢાવેલી ન હોય, તેવાં છોકરાંને તરતજ કઢાવવી, અને તેમને કાંઈ પણ કારણસર માંદા આદમી પાસે લઈ જવાં નહીં. જેને શિળી ન કઢાવી હોય, કે બળિયા ન નીકળ્યા હોય, તેણે માંદાની માવજતમાં રોકાવું નહીં. જેને આપોઆપ બળિયા નીકળ્યા હોય, અથવા જેને શિળી કઢાવી હોય, તેને બળિયા નીકળવાનો સંભવ નથી. અને તેવાએ બિનદેહેશતે માંદાની ચાકરી ક-રવી. બળિયાના તમામ પોપડા ખરી પડે ત્યાં લગી, બિમાર આદમીના શરીરમાં બળિયાનું ઝેર ફેલાયા કરેછે, વાસ્તે તેવા આદમીએ ત્યાં લગી લોકોમાં ફરવું નહીં.

ગામના મુખીને વાસ્તે સવાલ જવાબ.

શરૂઆતના બે બોલ.

સ—સરકાર મુખી અથવા પટેલ શું કરવા નીમેછે ?

જ—રૈયતના લાભને સારૂ.

સ—મુખી અથવા પટેલનું કામ શું છે?

જ—ગામમાં બંદોબસ્ત રાખીને ગામની તનદુરસ્તી અને સુખપર લક્ષ આપવું.

સ—તનદુરસ્તીને લોકો સર્વોત્તમ સુખ માને છે?

જ—હા, કારણુ કે તનદુરસ્ત સ્થિતિમાં આપણે આપણી જીંદગી સુખશાંતિથી ભોગવી શકીએ છીએ, આપણું કામકાજ સારી રીતે કરી શકીએ છીએ, અને બીજાને તેના કામમાં મદદ કરી શકીએ છીએ. આ વાત પૂરી રીતે સમજી આપણા ઘરડાઓએ કહ્યું છે, કે, "પેહેલું સુખ તે જાતે નર્યા."

સ—કુટુંબની માતા માંદી પડે તો, કેટલું વિતેછે?

જ—તેને ઘરમાં જેને કામ કરવાનું હોય છે તે પૂરેપૂરૂં અથવા સમૂળગું તેનાથી થઇ શકતુ નથી.

સ—મુખ્ય પુરૂષ અથવા કમાનાર માંદો પડેછે, ત્યારે કુટુંબપર કેટલું દુખ પડેછે?

જ—ધંધો રોજગાર બંધ પડેછે, તેથી આવક બંધ થાયછે, ખાધાખાઇ ને દવાનું ખરચ થાયછે,

અને જો તે મરી જાય તો, તેની બૈરી અને છો-
કરાં નિરાધાર બનેછે.

સ—બિમાર થવાનું મુખ્ય કારણ શું છે?

જ—બેદરકારી એ બિમારીનું મુખ્ય કારણ છે.

સ—લોકો બેદરકાર રહેછે તેનું કારણ શું?

જ—તેઓ રોગ ઉત્પત્તિનાં બધાં કારણો જા-
ણતા નથી.

સ—આ સંબંધે ગામના પટેલની શી ફરજછે?

જ—રોગ ઉત્પત્તિનાં ખરાં કારણ સમજવાં, તે
લોકોને સમજાવવાં, અને આરોગ્યવિદ્યાના નિયમો
પળાવવા પ્રયત્ન કરવો.

સ—તનદુરસ્તીના નિયમ સમજવાથી વિલાયતમાં
કયા રોગ નાબુદ થયાછે?

જ—તાવ અને પત.

સ—તનદુરસ્તીના નિયમ જડી આવવાથી કયા રો-
ગ મુંબઈમાંથી નાબુદ થયા છે?

જ—વાળો અને મરડો.

સ—તન્દુરસ્તીના નિયમ સમજવાથી કયા રોગનું જોર નરમ પડયું છે ?

જ—એકાંતરીઆ અને ચોથીઆ તાવ તથા પિત્ત કમળીનું.

સ—વિલાયતના લોકોનો આવરદા કેટલો વધ્યો ?

જ—બેવડો.

સ—હિંદુસ્તાનના લોકોનો આવરદા અગાડી કરતાં ઘટયો છે ?

જ—હા. હાલના લોકોનો આવરદા ઘટી અગાડીના લોકો કરતાં અડધો થયો છે.

સ—વિલાયતના લોકોની માફક અહીંના લોકોનો આવરદા વધી શકે ?

જ—હા. સંભાળ રાખવાથી બિમારી ઘટશે, અને લોકો વધારે જીવવા શક્તિમાન થશે.

સ—ગામડિઆઓનો આવરદા વધારવાનું કોના હાથમાં છે ?

જ—પટેલના હાથમાં.

સ—આ કામમાં પેટલે કોની મદદ માગવી ?

જ—ગામડાના ઘરડા અને ડાહ્યા લોકોની અને નિશાળના મેહેતાજીની.

સ—આ મદદ શી રીતે મળી શકે ?

જ—આ લોકોને કાંઇ પણ કરવાનું કેહેતાં પેહેલાં તેમને ભેગા કરવા. આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો પાળવામાં તેમનું અને તેમના કુટુંબનું હિત સમાયેલું છે તે સમજાવવું. આ બાબત બધી વસ્તીને સમજાવવી.

સ—રોગ ઉત્પન્ન થવાનાં મુખ્ય ચાર કારણો કયાંછે?

જ—ખરાબ પાણી, ગંદકી, નઠારો ખોરાક અને રૂતુના ફેરફાર.

પાણી.

સ—પાણી વિષે ખાસ સંભાળ લેવાની શી જરૂરછે?

જ—આપણા શરીરનો અડધા કરતાં વધારે ભાગ પાણી છે. પાણી પીએછીએ કે, તરતજ લોહી જોડે મળી જાય છે, અને શરીરના તમામ ભાગમાં પ્રસરેછે.

સ—પાણીના ટીપામાં સૂક્ષ્મદર્શકથી શું જોવામાં આવે છે ?

જ— પુષ્કળ વનસ્પતિ અને પ્રાણી જીવાત તે મેલું પાણી પીતાં આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે.

સ—આ પાણી મેલું અથવા અસ્વચ્છ કરનાર બે મુખ્ય ચીજો કઈ છે ?

જ—વનસ્પતિ અને પ્રાણિના શરીરનું કોહાણ.

સ—વનસ્પતિના કોહાણથી પાણી કેવી રીતે બગડે છે ?

જ—ઝાડ વગેરેનાં પાંદડાં પડવાથી અથવા પાણીમાં ઉગતી વનસ્પતિ મરી ગયા પછી સડવાથી પાણી બગડે છે. ધોચ્ ઝાડીવાળી પાણીથી ભરાયેલી ખાડાવાળી જમીનનું પાણી, વનસ્પતિ સડવાથી બગડે છે. તે પાણી પીવું એ બહુ નુકશાનકારક છે.

સ—આવું નઠારૂં પાણી પીવાથી શું ફળ નીપજે છે ?

જ—એથી તાવ આવે છે, પેટમાં બરોળની ગાંઠ બાઝે છે, અને કમળી વગેરે થાય છે.

સ—પ્રાણી પદાર્થના કોહાણથી કયાં દરદો પેદા થાય છે ?

જ—સખત જાતના તાવ, મરડો અને કોગળિયું.

સ—કયે ત્રણ ઠેકાણેથી આપણે પીવાનું પાણી લઇએ છીએ.

જ—કુવા, તળાવ અને નદીઓ.

કુવાની સંભાળ.

સ—કેટલી રીતે કુવાનું પાણી બગડે છે.

જ—(૧) કુવા પાસેની જમીનમાં સોસાએલા ગંદા પાણીથી.

(૨) ઝાડનાં પાંદડાં અને જનાવરની અઘાર તેમાં પડવાથી.

(૩) મેલ માટી અને ધોએલાં લુગડાંનું પાણી અંદર જવાથી.

(૪) પાણી કહાડવાનાં ગંદાં વાસણ અને દોરડાંથી.

સ—છાછરા કુવાનું પાણી ઘણુંકરીને ખરાબ હોય છે, તેનું કારણ શું ?

જ—કારણ કે તેની અંદર, પાસેની જમીનનું ગંદુ પાણી અને મેલમાટી ઝટ દાખલ થાયછે.

સ—વાડા, ખાળ અથવા ખાળકુવા પાસે, આવેલા કુવાનું પાંણી શી રીતે બગડતું અટકાવી શકાય?

જ—આવી ગંદકીવાળી જગ્યા પાસે આવેલા કુવા પૂરી નાખવા, અને ચેાખ્ખી સ્વચ્છ જગ્યા, જયાંથી ચેાખ્ખું પાણી મળી શકે એવા ખેાદવા.

સ—ગંદી માટી અને મેલું પાણી કુવામાં જતું શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—કુવાને ફરતી ભીંત ચણી લેવી અને કુવાના પડથાલનેા ઢાળ એવેા રાખવેા કે ઢેાળાએલું પાણી બહાર ચાલ્યું જાય.

સ—શા વાસ્તે કુવા ઉપર નાવું ધેાવું ન જોઇએ?

જ—કારણ કે તેમ કરવાથી મેલું થયેલું પાણી કુવામાં ઉતરે.

સ—કુવા ઉપર ઝાડનેા છાંયડેા આવે, એવી રીતે ઝાડવાં વાવવાથી શું નુકશાન છે ?

જ—ઝાડ આવી રીતે વાવવાથી ઝાડનાં પાંદડાં,

તેમજ ખીશકોલી અને પક્ષીઓની અઘાર કુવામાં પડી પાણીને બગાડે છે.

સ—જો કુવાની આસપાસ ઝાડ હોય તો કુવાનું પાણી બગડતું અટકાવવાને શું કરવું ?

જ—ઝાડ કાંતો કાપી નાંખવાં, અથવા તો કુવાને મોટાં છાપરાંથી ઢાંકવા.

સ—કુવાનું પાણી કાઢવાનાં સાધનો, જેવાં કે, ઘડા અને દોરડાથી પાણી ન બગડે, એને માટે શો ઇલાજ લેવો ?

જ—લોઢાની ડોલો અને પીતળ અથવા ત્રાંબાના ઘડા સાફ રાખવા, અને દોરડું બગડવા દેવું નહીં.

સ—કુવો કેટલે કેટલે વખતે ગળાવવો ?

જ—વરસમાં ઓછામાં ઓછો એકવાર.

તળાવની સંભાળ.

સ—કયા તળાવનું પાણી પીવાલાયક હોતું નથી?

જ—છાછરાં અને ઉનાળામાં જે સુકાઇ જાય છે તે તળાવોનું પાણી ખરાબ હોયછે.

સ—આવા તળાવનું શું કરવું ?

જ—આવાં તળાવ પુરી નાંખવાં, અને તેને બદલે ઉંડું તળાવ બાંધવું.

સ—તળાવના પાણીમાં બગાડ શી રીતે દાખલ થાય છે?

જ—તેમાં નાહાવાથી, વાસણ અને મેલાં લુગડાં ધોવાથી, થુંકવાથી, તેમાં અથવા તેને કિનારે ઝાડોપેશાબ કરવાથી તેમજ ગંદા હાથપગ ધોવાથી અને પશુનાં મળમુત્ર, તેમાં પડવાથી બગાડ થાયછે.

સ—જો ગામમાં બે તળાવ હોય તો આપણે તે સંબંધી શી ગોઠવણ કરી શકીએ?

જ—એમાંના એક તળાવનું પાણી લોકોના પીવાના કામમાં લેવું અને બીજા તળાવનું પાણી ધોવાના તેમજ જનાવરોને પીવાના કામમાં વાપરવું.

સ—તળાવમાં માટી વગેરે પદાર્થો પડતા શી રીતે અટકાવી શકાય?

જ—તળાવની આસપાસ ઊંચી પાળ ચણાવવાથી.

સ—તળાવમાંથી સરસ પાણી મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો કયો છે?

જ—તળાવનું પાણી મેલું થતું અટકાવવુ બહુ મુશ્કેલ છે, તેથી તળાવને કિનારેથી, પંદર વીસ હાથ છેટે ઉંડા કુવા ખોદી તેનું પાણી પીવામાં લેવું તે ઉત્તમ છે.

વાવ વિષે.

સ—કુવા અને તળાવ ઉપરાંત પાણી મેળવવાનું કયું સાધન છે?

જ—વાવ.

સ—વાવનું પાણી શાથી બગડે છે?

જ—વાવને પગથિયાં હોવાથી, લોકો વાવમાં જઇ મેલાં લુગડાં ધુવે છે, કુતરાં વગરે તેમાં જઇ નાહાય છે ને તેનું પાણી પીએ છે.

સ—વાવનું પાણી શી રીતે બગડતું અટકાંવી શકાય?

જ—વાવપર પેહેરો રાખી, ત્યાં મેલાં કપડાં વગેરે ધોવા દેવાં નહીં; અને કુતરાં વગેરેને ઉતરવા દેવાં નહીં.

સ—વાવનું પાણી પીવાથી કયું દરદ પેદા થાયછે?

જ—વાળાનું.

સ—શું આ દરદ જીવને અથવા અવયવોને જોખમ કારીછે.

જ—હા, એથી કોઇવખતે મોત નિપજે છે. ઘણા લોકો મહિને મહિને હેરાન થાય છે, અને કેટલાક અપંગ બને છે.

સ—આ રોગ શી રીતે અટકાવી શકાય ?

જ—વાવનું પાણી ઉકાળી પીવાથી, અને વાવના પાણી ઉપર સુચવેલો જાપતો રાખવાથી.

નદીના પાણીની સંભાળ.

સ—નદીના પાણીમાં બગાડ શી રીતે દાખલ થાય છે ?

જ—લોકો નદીની આજુબાજુએ મળમૂત્ર કરે છે તે વરસાદ આવતાં નદીના પાણી જોડે મળી જાયછે. લોકો પોતાનાં ઢોરઢાંખરને નદીમાં નવરાવે છે. કેટલીકવાર કચરો નદીમાં નાંખેછે.

સ—નદીના પાણીમાં બગાડ દાખલ થતો અટકાવવા શો બંદોબસ્ત રાખવો જોઇએ ?

જ—નદીના જે ભાગનું પાણી લોકો પીવાના કામમાં વાપરતા હોય ત્યાં લુગડાં ધોવા દેવાં નહીં, અને જનાવરને પાણી પીવા દેવું નહીં. ધોવાની અને જનાવરને પાણી પીવાની જગ્યા વસ્તીથી દુરના ભાગમાં રાખવી. આ જગ્યા નદીના મૂળ તરફની હોવી જોઇએ નહીં, પરંતુ મુખ તરફની હોવી જોઇએ. લોકોને નદીની આજુબાજુએ મળમૂત્ર કરવા દેવું નહીં, તેમજ કચરો નાંખવા દેવો નહીં.

સ—નદીમાંથી સરસ પાણી શી રીતે મેળવી શકાય ?

જ—નદી પાસે કુવા ખોદવા. કેમકે આવા કુવામાં નદીનું પાણી ગળાઇને આવેછે.

સ—ગંદુ પાણી પીવાલાયક શી રીતે બનાવી શકાય?

જ—પાણી ઉકાળવાથી એમાંના રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જીવજંતુ નાશ પામે છે.

સ—પાણી, ઉકાળી વાપરવાની ખરેખરી જરૂર કયારે છે ?

જ—ગામમાં તાવ, કોગળિયું અથવા એવી બીજી

કોઈ મરકી ચાલતી હોય ત્યારે.

સ્વચ્છ હવાની જરૂર.

સ—આપણે હવા વિના વધારે વખત જીવી શકીએ કે ખોરાક વિના ?

જ—હવા વિના આપણે. થોડી મિનિટ પણ જીવી શકીએ નહીં પણ ખોરાક વિના તો કેટલાક દિવસ જીવી શકીએ.

સ—જીંદગીનો ખરેખરો આધાર શેના ઉપરછે ?

જ—હવા ઉપર.

સ—ગમે તે જાતની હવા, તનદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવાને સારૂ ચાલે કે કેમ ?

જ—ના. તનદુરસ્ત રહેવાને સારી સ્વચ્છ હવાની જરૂર છે.

સ—કેવી હવાથી રોગ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે, અને મોત નીપજે છે ?

જ—અસ્વચ્છ હવાથી.

સ—ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી પદાર્થ પેદા થાયછે તે કયો ?

જ—લોહી

સ—લોહીના બે ખરા ઉપયોગ કયા છે?

જ—(૧) લોહી શરીરને પુષ્ટિ આપેછે.

(૨) લોહી નિરૂપયોગી પદાર્થ દુર કરી શરીરને સ્વચ્છ રાખે છે,

સ—શરીરના નિરૂપયોગી પદાર્થ લોહીમાંથી શી રીતે ખસેડાય છે?

જ—સ્વચ્છ હવા મારફતે.

સ—સ્વચ્છ હવાથી લોહીના રંગપર શી અસર થાય છે?

જ—નિરૂપયોગી પદાર્થ દાખલ થવાથી જે કાળું પડયું હોયછે તે લોહી સ્વચ્છ હવાથી ચોખ્ખું થઇ રાતું થાયછે.

સ—જ્યારે કોઇ પણ માણસ ડુબેછે, અથવા કોઇને ફાંસીએ ચડાવવામાં આવેછે, ત્યારે તેના શ-રીરમાં શો ફેરફાર થવાથી તેનું મોત નીપજે છે?

જ—નિરૂપયોગી પદાર્થ લોહીમાં દાખલ થવાથી બગડેલું કાળું લોહી સ્વચ્છ થવા પામતું નથી; અને તેથી મોત નિપજે છે.

હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય છે ?

સ—શ્વાસ મેલતાં જે હવા આપણા શરીરની બહાર નીકળે છે તે અને જે હવાનો આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે એક સરખી છે ?

જ—ના, જે હવા આપણે શ્વાસ મેલતાં કાઢીએ છીએ, તે અસ્વચ્છ હોય છે, કારણ કે લોહી સ્વચ્છ કરવામાં લોહીનો મેલ તેનામાં દાખલ થાય છે.

સ—અસ્વચ્છ હવા ને સ્વચ્છ હવા જોડે ન મળવા દઇએ તો શું થાય ?

જ—નઠારી હવાનો શ્વાસ લેવાથી મોત નીપજે.

સ—હવા શાથી અને કોનાથી બગડે છે ?

જ—તમામ જાતના પ્રાણીના શ્વાસ લેવાથી હવા બગડે છે.

સ— દીવા અને દેવતાના બળવાથી હવાપર શી અસર થાય છે ?

જ—એથી પણ હવા બગડે છે.

સ—મુખ્યત્વે કરીને હવા શી રીતે અસ્વચ્છ થાય છે?

જ—સડતા પદાર્થોથી અને ગંદકીથી હવા બગડેછે.

સ—ગંદકીમાંથી શું પેદા થાય છે?

જ—ગંદકીમાંથી નુકશાનકારક હવા અને રજકણો નીકળે છે, તે ધુમાડાના રજકણોની માફક નુકસાન કરે છે.

સ—ગંદકીની વાસ આપણને શી રીતે માલમ પડે?

જ—આપણા નાકથી ખબર પડે છે.

સ—મોત અને મંદવાડનું મુખ્ય કારણ અથવા માતા કોણ છે?

જ—ગંદકી.

સ—તનદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુષનું કારણ અથવા માબાપ કોણ છે?

જ—સ્વચ્છતા.

સ—ગામડાઓમાં કેટલી રીતે ગંદવાડ થાય છે તે કહો.

જ—(૧) ઝાડેઝપટે જવાથી.

(૨) ઘરના કચરાનો આંગણા અગાડી ઉકરડો સડવા દેવાથી.

(૩) ઢોરઢાંખરને માણસતે રહેવાના ઘરમાં રાખવાથી.

(૪) ખાળો, ખાળકુવાનું પાણી અને મેલ ગંધાઇ ઉઠવાથી.

ગામડાં ચોખ્ખાં રાખવાની રીત.

સ—લોકોએ કયાં ઝાડેઝપટે ન જવું?

જ—ખંડેરમાં, વાડા પછાડી અને રસ્તાઓની બાજુએ.

સ—તેઓએ ઝાંડેઝપટે કયાં જવું?

જ—બરોબર બાંધેલા વાડામાં, અથવા વસ્તીથી કેટલેક છેટે આવેલાં ખેતરોમાં.

સ—ઝાડે ઝપટે જવાની શી ગોઠવણ કરવી?

જ—જે દિશામાંથી ગામપર પવન ન આવતો હોય, એવી દિશામાં વસ્તીથી દુર આવેલા ખેતરમાં એક લાંબી નીક ખોદવી, અને તેમાં લોકોએ ઝાડે

ઝપટે જવું, મર્યાદા ખાતર વાડ ઉભી કરવી.

સ—મળમુત્રમાંથી દુર્ગંધ પેદા થતી શી રતે અટકાવી શકાય ?

જ—ઝાડેથી ઉઠતી વખતે બે પગવતી તેના ઉપર ધૂળ નાંખવી. આ તજવીજથી મળ ગંધાઈ ઉઠતો અટકે છે.

સ—મળનો ઉપયોગ થઇ શકે ?

જ-ખેતરમાં તેનો ખાતર તરીકે સારો ઉપયોગ થાય.

સ—દટ્ટણ જાજરૂ શા વાસ્તે ગામમાં ન કરવો જોઇએ ?

જ—કારણ કે આવા જાજરૂમાં ભેગાં થયેલાં મળમૂત્ર કુવાના પાણીને બગાડે છે.

સ—બીજા જાજરૂ સ્વચ્છ રાખવાને શા નિયમો અમલમાં મેલવા જોઇએ ?

જ—જાજરૂ ઘરના અલાયદા ભાગમાં રાખવો, અને દિવસમાં બેવાર સાફ કરાવવો.

સ—ખંડેરનું શું કરવું?

જ—ખંડેરવાળી જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી.

સ—ઘરના કચરાનું શું કરવું?

જ—મોહોલ્લાવાળનાર ઢેડીઆ પાસે દરરોજ ઉ-
પડાવવો.

સ—મળમુત્ર અને કચરો વગેરે લઇજઇ કયાં નાં-
ખવાં ?

જ— જે દિશામાંથી ગામપર પવન ન આવતો
હોય તે દિશાએ, ગામથી કેટલેક દૂર લઇ જઇ
મળ અને કચરો નાખવાં, અને તેને દાટી દેવાં
અથવા બાળી નાખવાં.

સ—ગામની પાસે અને ખાબોચીયામાં પાણી
ભરાઇ રહેતું હોય તો શું કરવું ?

જ—તે પુરી દેવાં.

સ—વરસમાં એકવાર ઘરને ચુનાથી ધોળાવવાની
શી જરૂર છે ?

જ—નુકસાનકારક પદાર્થોનો નાશ કરવાને અને
ઘર તનદુરસ્ત બનાવવા વાસ્તે ઘર ધોળાવવાં જોઇએ.

ઢોરઢાંખર.

સ—આ વાસ્તે ઢોરઢાંખર વગેરેને માણુસને રહેવાના ઘરમાં રાખવાં નહીં ?

જ—તેઓના શ્વાસ લેવાથી અને મળમૂત્ર વગેરેથી હવા બગડે છે એટલુંજ નહીં પણ તે મળમૂત્ર જમીનમાં સોસાવાથી જમીન પણ બગડે છે.

સ—ત્યારે ઢોરઢાંખરને કયાં રાખવાં ?

જ—ઘરથી થેાડે છેટે પડાળી અથવા ડેલામાં બાંધવાં.

સ—ઢોરઢાંખરનાં છાણુ અને ડેલાના કચરા વગેરેની શી ગેાઠવણુ કરવી ?

જ—જે બાજુએથી ગામપર પવન ન આવતેા હેાય એવે ઠેકાણે ગામથી કેટલેક છેટે તે ભરી રાખવું.

સ—જ્યારે ઢોરઢાંખરમાં ઉડતેા રેાગ ફાટી નીકળે ત્યારે શું કરવું ?

જ—ઉડતા રેાગથી હેરાન થતા ઢોરને જુદું રાખવું અને તેને રેાગ થયાની ખબર પાડેાશીને તેમ ગામના પટેલને કરવી.

સ—મુએલાં ઢોરઢાંખર વગેરેની શી ગોઠવણ કરવી?

જ—ઢોરઢાંખરની લાશ જલદી ઉપાડી જઇ ઉંડું ખોદી દાટી દેવી.

બજાર.

સ—બજાર સંબંધી શી સંભાળ લેવી જોઇએ?

જ—બજાર સાફ રખાવવાં, અને જે ખાધે નુકશાન કરે તે ખોરાક તરીકે વપરાતી ચીજ વેચવા દેવી નહીં.

સ—દૂધની બાબતમાં શા વાસ્તે ખાસ લક્ષ આપવાની જરૂર છે?

જ—કારણકે દુધ નઠારી હવા સોસે છે, અને વેચનારા તેમાં ગંદા પાણીનું કોઇ કોઇવાર મિશ્રણ કરે છે.

નુકશાનકારક ધંધારોજગાર.

સ—વસ્તીની અંદર કયા ધંધાનું કામ ચલાવવા દેવું ન જોઇએ?

જ—ચામડાં પકવવાનું, રંગાટીનું અને ચૂનો પકવવાનું કામ વસ્તીમાં થવા દેવું જોઇએ નહીં.

સ—મડદાં બાળવાની અને દાટવાની જગ્યા ક્યાં હોવી જોઇએ?

જ—આવી જગ્યા ગામથી થોડે દૂર, જે દિશા- માંથી પવન ન આવતો હોય એ દિશામાં હોવી જોઇએ,

સ—સ્મશાન સંબંધી શી સંભાળ લેવી જોઇએ?

જ—મડદાં પુરેપુરાં બાળી તેની રાખ ફરી નાં- ખવી જોઇએ,

સ—કબરો કેટલી ઉંડી ખોદવી જોઇએ?

જ—કબરની ઉંડાઇ ઓછામાંઓછી પાંચ ફીટ જોઇએ, અને માંહે મડદુ દાટયા પછી તે સારી રી- તે માટીથી પુરી દેવી જોઇએ.

ભંગીઆ.

સ—વાશીદુ વાળવાની શી જરૂર છે?

જ—વાશીદુ વાળ્યા વગર ગામ સાફ રાખી શકા- ય નહિ.

સ—ભંગીયા લોકોના પગાર વગેરેનું ખર્ચ ક્યાં- થી આપવું.

જ—ગામના આગેવાનોએ ભેગા થઈ, ઘરદીઠ અમુક જુજ રકમનો કર નક્કી કરી ખરચ જેટલું નાણું ઉભું કરવું.

સ—ઝાડુ કાઢનાર પોતાનું કામ કરેછે કે નહિ તે શો રીતે ખબર પડે ?

જ—મુખી અથવા પટેલે ગામમાં એકવાર ફરી ગામ ચોખું છે કે નહિ તે તપાસી જોવું.

સ—કેટલાંક નાશકારક દરદો શાથી ફેલાય છે ?

જ—તે રોગનાં બીજ પવન અથવા પાણી દ્વારા ફેલાયાથી.

સ—વનસ્પતિનાં બી વહેલાં કયાં ઉગી નીકળે છે અને બીલકુલ કયાં નથી ઉગતાં ?

જ—તેમને ભાવતી જગ્યામાં તે ઝટ ઉગી નીકળે છે, અને નહિ ભાવતી જગ્યામાં ઉગતાં નથી.

સ—જેમ વનસ્પતિના બીજને ભાવતી અને નહિ ભાવતી જગ્યા છે, તેમ રોગના બીજને ભાવતી અને નહી ભાવતી જગ્યા હોયછે ?

જ—ગંદુ ગામ રોગના બીજને ભાવતી, અને ચોખ્ખુ ગામ રોગના બીજને નહિ ભાવતી જગ્યાછે,

સ—ગરીબલોકોને તનદુરસ્ત રાખવાની તવંગરે શાવસ્તે કાળજી રાખવી જોઇએ ?

જ—ગરીબલોકોમાં ફાટી નીકળતો રોગ તવંગરમાં પણ ફેલાવાનો સંભવ છે વાસ્તે.

સ—ફાટી નીકળતા રોગને અટકાવવાનો ખરેખરો વખત કયો છે ?

જ—સરૂઆતનો કેમકે થતો રોગ થોડી સંભાળ અને મેહેનતથી અટકાવી શકાય છે.

તાવ બાબત

સ—આ દેશમાં એવો કયો રોગ છે કે જેથી નીપજતા મોતની સંખ્યા બીજા તમામ રોગોથી નીપજતા મોતની સંખ્યા સાથે સરખાવતાં વધારે છે ?

જ—તાવ.

સ—તાવથી દરવરસે સરાસરી કેટલાં મોત નીપજે છે ?

જ—આશરે ૩૫ લાખ માણુસ આ દેશમાં તાવ-થી મરે છે.

સ—આટલાં બધાં મોત ઉપરાંત તાવથી બીજું શું નુકશાન થાય છે?

જ—ઉપર આપેલી મોતની સંખ્યા ઉપરાંત ઘ-ણા લોકો વારંવાર તાવથી હેરાન થાય છે, અને ન-બળા પડી જવાથી પોતાનો ધંધો રોજગાર કરી શકતા નથી.

સ—વરસની કઈ બે ઋતુઓમાં તાવનું જોર વ-ધારે હોય છે?

જ—વરસાદ પછી જ્યારે પુષ્કળ તાપ પડવાથી ભે-જવાળી જમીન સુકાવા માંડે છે, તે વખત અને ઠં-ડીની મોસમમાં.

સ—શું તાવ અટકાવી શકાય?

જ—હા, સંભાળ લેવાથી તાવના દરદીઓની સંખ્યામાં અને તેથી નીપજતાં મોતની સંખ્યામાં ઘણો ઘટાડો થઈ શકે.

સ—પીવાનું પાણી નઠારૂં હોય તો શું કરવું ?

જ—ઉકાળવું.

સ—શિયાળામાં કઇ જાતનાં કપડાં પહેરવાં ?

જ—મુખ્યત્વે કરીને ગરમ કપડાં પહેરવાં.

સ—જ્યારે તાવનો વાવર હોય ત્યારે લોકોએ શું કરવું?

જ—ખુલ્લી જગ્યામાં ન સુતાં છાપરા તળે સુવું.

સ—શું જમીન ઉપર સુવામાં દહેશત છે ?

જ—હા.

સ—ત્યારે શું કરવું ?

જ—જમીન ઉપર ન સુતાં ખાટલા અથવા પાટ ઉપર સુવું.

સ—ઠંડો પવન વાતો હોય તો તે સંબંધે શી-સંભાળ રાખવી ?

જ—નાહ્યા પછી ઠંડો પવન વાવા દેવો નહીં, અને એવી જગ્યાએ ન સુવું કે જ્યાં સુવાથી આપણને ઠંડો પવન વાય.

સ—સવારના પોહોરમાં ઘર બહાર નીકળતાં પેહેલાં શી સંભાળ લેવી ?

જ—કાંઈ ખાઇને બહાર નીકળવું,

સ—શરીર શાથી નબળું પડે છે, અને તે નબળુ પડતું શી રીતે અટકાવવું ?

જ—અપવાસ કરવાથી, ઉજાગરો કરવાથી અને ગજા ઉપરાંત કામ કરવાથી શરીર નબળું પડે છે, વાસ્તે અપવાસ કે ઉજાગરો ન કરવો, ને થાકીને લોથ થઇ જઇએ એવું કામ પણ ન કરવું.

સ—તાવની ઉત્તમ દવા કઇ છે ?

જ—કવીનાઇન.

સ—કવીનાઇન કયાં મળે ?

જ—ટપાલ હાફીસમાં અને દવા વેચનારને ત્યાં.

સ—તાવનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે મુખીએ પોતાની પાસે શું રાખવું ?

જ—કવીનાઇન

કોગળીઉં.

સ—આ દેશમાં તાવ વિના એવો બીજો કયો રોગ છે જેથી તાવથી ઉતરતો સંખ્યામાં મોત નીપજે છે ?

જ—કોગળિયું

સ—કોગળિયાથી દરવરસે કેટલાં મોત નીપજેછે?

જ— ત્રણ લાખ.

સ—કોગેરાનો ફેલાવો શી રીતે થાયછે ?

જ—જેને કોગળિયું થયું હોય, તેના શરીરમાંથી રોગનાં બી નીકળી ફેલાયછે.

સ—ક્યાં બે કારણો રોગની ઉત્પત્તિ ને મદદ કરેછે?

જ—ગંદવાડ અને નઠારો ખોરાક.

સ—આવે વખતે ઘર અને આંગણાની શી સંભાળ લેવી જોઈએ.

જ—તે ચોખ્ખાં રાખવાં જોઈએ.

સ—ઘરની ભીંતો સંબંધી શી સંભાળ રાખવી?

જ—ભીંતો ચુનાથી ધોળવી.

સ—ખોરાક સંબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—કાચાં અથવા ફદફદી ગએલાં ફળ, સડેલું અથવા નઠારૂં અનાજ, વાશી ખોરાક, ભારે ખોરાક અને ન પચે એવો ખોરાક ખાવો નહિ.

સ— જો પાણી નઠારૂં હોય તો શું કરવું?

જ—તે ઉકાળીને પીવાના કામમાં લેવું.

સ—પોશાક સંબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—ગરમ લૂગડાં પેહેરવાં, અને પેટના ભાગપર ગરમ કપડું વીંટી રાખવું

સ—બીજી શી તજવીજ રાખવી ?

જ—અપવાસ કરવો નહિ, રાતની થંડી હવામાં ફરવું નહિ, થાકીને લોથ થઈ જઈએ એવું વેતરૂં કરવું નહિ, અને ઉજાગરો કરવો નહિ.

સ—એ વિના બીજી શી તજવીજ રાખવાની જરૂર છે ?

જ—કોગળીઉં ચાલતું હોય, ત્યારે કંઈપણ કારણસર જુલાબ લેવો નહીં.

સ—કોગળીયાની શરૂઆત શી રીતે થાય છે ?

જ—ઝાડાથી.

સ—આ રોગ કયેવખતે અને કઇ સ્થિતિમાં મટાડી સકાય ?

જ—શરૂઆતમાં.

સ—જો શરૂઆતમાં દવા ન થાયતો શું પરિણામ નીપજે ?

જ—મોત નીપજે.

સ—લોકોને દવા મળવાને વાસ્તે શી ગોઠવણ રાખવી ?

જ—એટલે પોતાની પાસે આ રોગની દવા રાખી મેલવી જોઇએ.

સ—જો કોઇ પણ ઘરમાં કોગળિયું દેખા દે તો, માંદાં આદમીને ક્યાં રાખવાં ?

જ—તેમને અલાયદી ઓરડીમાં રાખવાં.

સ—કોલેરા શી રીતે ફેલાય છે?

જ—દરદીના ઝાડા અને ઉલટી મારફતે.

સ—ઝાડો અને ઉલટી મહોલ્લામાં ગમેતે જગ્યાએ નાંખવાથી શું પરિણામ નીપજે ?

જ—આમ કરવાથી રોગનો ફેલાવો થવાનો સંભવ છે,

સ—ઝાડો ઉલટી અને જે કપડાં ઝાડા ઉલટીથી બગડયાં હોય, તેનું શું કરવું ?

જ—તે બાળી નાંખવાં.

સ—તે શીરીતે બાળી નાંખવાં ?

જ—પરાળ અથવા ડાંગરનાં ફોતરાં પર ઝાડો ઉલટી, અને તેથી બગડેલાં કપડાં મેલી તેપર કેરોસીન ઓઇલ (ધાસલેટ) રેડી સળગાવવું.

સ—જે વાસણમાં ઉલટી અને ઝાડો ભેગો કર્યો હોય તેનું કરવું?

જ—માટી અથવા ધાતુના વાસણને દેવતામાં ખુબ તપાવવાં. ધાતુનાં વાસણ પછી વાઃ બરવામાં લેવાં અને માટીનાં વાસણ ભાગી ફેંકી દેવાં.

સ—ચટાઇ, જાજમ પથારી અને રજાઇ વગેરેનુ શું કરવુ ?

જ—જો બનેતેા એ બધાંને બાળીનાખવાં. જો તેમ ન તેા, તેમને ખુબવાર લગો ઉના ખળખળતા પાણીમાં કારબેાનિકએસીડ અથવા જેથી જંતુનેા નાશ થાય એવી બીજી દવા નાંખી ખુબ વાર ઉકાળવાં.

સ—કોગળિયાથી મુએલા માણુસના મડદાનું શું કરવું ?

જ—મડદાને કપડાં સાથે બાળવું એ ઉત્તમ છે, પણ જો તેમ ન બને તેા મડદું કપડાં સાથે જલદી લઇ જઇ, જેટલું ઉંડું દટાય તેટલું ઉંડું દાટવું.

સ—જે ઘરમાં કોગળિયાની બિમારી થઈ હેાય, તે ઘરના સંબંધમાં શેા ઇલાજ લેવાની જરૂર છે ?

જ—ઘર ખાલી કરવું, અને તેનેા પડથાલ ભીંતેા વગેરે ઉના પાણીથી ધેાવાં, બારી બારણાં બંધ કરી તેમાં ગંધક બાળવેા અને તમામ ઘર ધેાળાવવું.

સ—કોગળિયાની બિમારી થતાં તરતજ શું કરવું?

જ—તરતજ મુખીને ખબર આપવી, અને રોગ ફેલાતો અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો,

આંતરડાંનાં દરદો.

સ—કોગળિયાથી ઉતરતી સંખ્યામાં મોત કયા દરદથી નીપજે છે?

જ—આંતરડાંના દરદથી.

સ—આથી નીપજતાં મોતની સંખ્યા કેટલી છે?

જ—આશરે અઢી લાખ.

સ—આ દરદોથી શરીરના કૌવતપર શી અસર થાય છે?

જ—નબળાઈ બહુ આવે છે.

સ—આંતરડાના દરદનાં મુખ્ય કારણ કયાં છે?

જ—નઠારો ખોરાક અને શરદી.

સ—કેવી જાતનો ખોરાક ન ખાવો?

જ—કાચો, ગંધાઈ ઉઠેલો, વાસી અને પચે નહિ એવો.

સ—કપડાં સંબંધી શી સંભાળ રાખવી?

જ—ગરમ કપડાં પેહેરી રાખવાં, અને મુખ્યત્વે કરીને પેટના ભાગપર ગરમ કપડું વીંટી રાખવું.

બળિયા.

સ—આંતરડાંનાં દરદથી ઉતરતી સંખ્યામાં મોત બીજા કયા દરદથી નીપજે છે?

જ—બળિયાથી.

સ—બળિયાથી દરવરસે કેટલાં મોત નીપજે છે?

જ—આસરે લાખ; અને કોઈ વરસે તેથી પણ વધારે.

સ—બળિયા નીકળેલું માણસ મોતથી બચેછે, તો તેને બીજું શું નુકશાન પણ ખરૂં થાયછે?

જ—કારણ કે આંધળો થાયછે.

સ—બળિયાથી નિપજતાં મોત અને અપંગ અવસ્થા શી રીતે અટકાવી શકાય?

જ—શીળી કઢાવવાથી,

સ—શીળાનો ચેપ પેહેલવેહેલાં શી રીતે મેળ-વામાં આવ્યો હતો?

જ—ગાય ઉપરથી.

સ—બચ્ચાંને શીળી કેટલી ઉમ્મરે કઢાવવી?

જ—જ્યારે તે ત્રણ ચાર માસનાં થાય ત્યારે.

સ—શીળી કઢાવવાનો આ વખત સારોછે તે શાથી?

જ—બચ્ચાં આ ઉમ્મરે ખજવાળતાં નથી અને દાંત ન ફૂટવાથી તે નબળાં પડતાં નથી.

સ—બળિયાના કેટલા દાણા કઢાવવા?

જ—ઓછામાં ઓછા ચાર.

સ—બળિયાના દાણાની શી સંભાળ લેવી?

જ—બળિયા કઢાવેલા હાથપર બાંહવાળી બંડી પેહેરાવવી નહીં; અને તે ખંજવાળી નાખવા દેવા નહિ.

સ—શીળી ફરીથી ક્યારે કઢાવવી?

જ—બાર વરસની ઉમ્મરે.

સ—આથી શો ફાયદો થાયછે ?

જ—બળિયા નીકળતા અટકેછે.

સ—બળિયાનો રોગ શી રીતે ફેલાયછે?

જ—દરદીનાં શરીરમાંથી, અને તેનાં પેહેરેલાં કપડાંમાંથી દરદનાં બી ફેલાય છે, અને તેથી દરદ ઉત્પન્ન થાય છે.

સ—જ્યારે ઘરમાં બળિયાની બિમારી થાય, ત્યારે શી તજવીજ રાખવી જોઇએ ?

જ—જે છોકરાંને અથવા મોટાં માણુસને બળિયા કઢાવ્યા હોય અથવા નીકળ્યા ન હોય, તેમણે માંદા માણુસના ઓરડામાં જવું નહીં; અને તેની સેવાચાકરીમાં ભાગ લેવો નહીં.

સ—જેને દરદ થયું હોય, તેણે ક્યાં સુધી બીજાઓને હળવું મળવું નહીં ?

જ—શરીર ઉપરથી તમામ પોપડાં ખરી પડે ત્યાં સુધી.

સ—બળીયાના દરદીનાં કપડાં વગેરેનું શું કરવું ?

જ—ગરમ પાણીમાં ખૂબ ઉકાળવાં, અને બહુ વખત સુધી તેને સુર્યના તડકામાં રાખવાં.

સ—ઘર સબંધી શી સંભાળ રાખવી ?

જ—કોગળિયાના મથાળા નિચે આપેલી તમામ સૂચના આ દરદમાં પણ અમલમાં મેલવી.

સ—જ્યારે બળિયા કાઢનાર ગામમાં આવે, ત્યાર મુખીએ શું કરવું જોઇએ ?

જ—ગામના લોકોને સમજાવી, જેટલાં છોકરાં ભેગાં થઇ શકે તેટલાં ભેગાં કરી બળિયા કાઢનારને તેના કામમાં મદદ કરવી.

સર્પ દંસ.

સ—આ દેશમાં સાપ ડસવાથી કેટલાં મરણો નિપજે છે ?

જ—વીસહજાર.

સ—જ્યાં અગાડી સાપના રાફડા હોય, તે જગ્યાનું શું કરવું ?

જ—ઝાડી કાપી નાંખીને રાફડા પુરી દેવા.

સ—ધણુંકરી સાપ ક્યારે ડસે છે?

જ—રાત્રે, કારણ કે, આ વખતે સાપ ખેારાકની શેાધમાં બહાર નીકળે છે.

સ—સાપના દંશથી થતાં મેાતની સંખ્યા શી રીતે ઓછી થઈ શકે?

જ—રાત્રે ખાટલાપર સુવાથી.

સ—બચવાનેા બીજો રસ્તેા શેા છે?

જ—ઘરમાં સૂર્યનેા પ્રકાશ પુષ્કળ આવવા દેવેા, અને રાત્રે દીવેા રાખવેા.

જન્મ અને મરણની નેાંધ.

સ—જન્મ મરણની નેાંધ રાખવાની શી જરૂર છે?

જ—લેાકેા આબાદ છે, કે નહીં તે જાણવા માટે.

સ—લેાકેા આબાદ નથી તે શા ઉપરથી જાણી શકાય?

જ—જન્મ મરણની સંખ્યામાં વધારેા ઘટાડેા થવાથી.

સ—આબાદીનાં ચિહ્નેા કયાં છે?

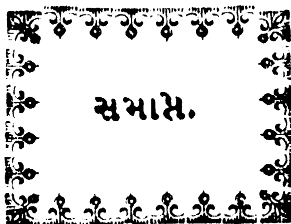
જ—થેાડાં મેાત અને ઘણા જન્મ.

સ—આ સબંધે પટેલની શી ફરજ છે?

જ—જનમ મરણની બરોબર નોંધ કરાવવી.

સ—આથી એને શો ફાયદો થશે?

જ—ગામની સ્થિતિની માહીતી રહેશે અને ઉપરીની મેહેરબાની થશે.



ગુજરાત વર્નાકયુલર સોસાઇટીએ પ્રકટ કરેલાં પુસ્તકો.

ગુજરાત વર્નાકયુલર સોસાઇટીએ છપાવી પ્રસિદ્ધ કરેલાં પુસ્તકો દશથી પચીશ રૂપિયાની કીમતનાં રોકડેથી સામટાં વેચવા લેનારને સેંકડે દશ ટકા પ્રમાણે કમીશન આપવામાં આવશે, પચીશ રૂપિયા ઉપરાંત સો રૂપીયા સુધીની કીમતનાં પુસ્તકો લેનારને વિશ ટકા, ૧૦૧ થી ૨૦૦ રૂ. સુધીનાં પુસ્તકો ઉપર બાવીશ ટકા અને તેથી વધારેનાં પુસ્તકો ઉપર ૨૫ ટકા પ્રમાણે કમિશન મળશે; દશથી ઓછી કીમતનાં પુસ્તકો લેનારને કંઈ પણ કમિશન મળશે નહિ; ટપાલ ખર્ચ ખરીદનારે આપવો પડશે.

નોટપેટ કાગળ લેવાનાં નહિ આવે.

વેચેલું પુસ્તક પાછું લેવામાં નહિ આવે.

મનિ ઓર્ડરો, ટિકિટો, અને કામકાજના કાગળ **'આસિસ્ટંટ સેક્રેટરી, ગુજરાત વર્નાકયુલર, સોસાઇટી અમદાવાદ'** એ શીરનામે મોકલવાં.

સૂચના—અરધા આનાની પોસ્ટની ટિકિટ મોક-લનારને આ યાદી મફત મોકલવામાં આવશે.
તા. ફેબ્રુવારી ૧૮૯૭ **વિઠ્ઠલ. જે. વ્યાસ.**
આસિ. સેક્રેટરી, ગુજ. વર્ના. સોસાઈટી.

અંક.	પુસ્તક.	કીમત,
*૧	અકબર ચરિત્ર.	૦॥
૨	ગ્રીસ દેશનો ઈતિહાસ.	૦॥≡
૩	અંગ ઉધારનો ઝઘડો.	૦)૦।
*૪	કવિતા વિલાસ.	૦॥
૫	કચ્છ ગરબાવળી.	૦—।
૬	ગરબાવળી ભાગ ૧ લો.	૦)—
૭	જાદવાસ્થળી.	૦)૦।
*૮	તાર્કિક બોધ.	૦।
*૯	દૈવજ્ઞ દર્પણ.	૦।
૧૦	પુનર્વિવાહ પ્રબંધ.	૦।—
૧૧	ફાર્બસ વિરહ.	૦)—
૧૨	બાળવિવાહ નિબંધ.	૦।
*૧૩	ભૂત નિબંધ.	૦।=

અંક.	પુસ્તક.	કિમત.
૧૪	માતાપિતાની સ્તુતિ.	૦)૦॥
*૧૫	મિથ્યાભિમાન નાટક	૦।=
૧૬	રાજવિદ્યાભ્યાસ.	૦)—
૧૭	રાણીજીના છંદ.	૦)૦।
૧૮	લક્ષ્મી નાટક.	૦)≡
૧૯	વચન વિવેકબાવની.	૦)૦॥
૨૦	વિદ્યાબોધ.	૦।
૨૧	શામળસતશાઈ.	૦)≡
*૨૨	સંપલક્ષ્મી સંવાદ.	૦)—
૨૩	સ્ત્રી સંભાષણ.	૦)—॥
૨૪	હુન્નરખાનની ચઢાઈ.	૦)—
૨૫	જ્ઞાતિ નિબંધ.	૦।—
૨૬	પિંગળ,	૦)=
૨૭	દલપતકાવ્ય ભાગ. ૧	૧॥
૨૮	દલપતકાવ્ય ભાગ. ૨	૧॥
*૨૯	કેફીવસ્તુનું વર્ણન.	૦।
*૩૦	ગુજરાતના ભીખારીઓ.	૦।

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
*૩૧	સ્ત્રી નીતિધર્મ.	૦॥
૩૨	ગુજરાતને ઉત્કર્ષ થવાનાં સાધન.	૦॥
૩૩	નીતિમંદિર.	૦।।।
*૩૪	પ્રાણીવર્ણન ભાગ ૩	૦॥
૩૫	વેણીસંહાર નાટક.	૦॥
*૩૬	વનસ્પતિ શાસ્ત્રનાં મૂળતત્વ.	૦॥—
*૩૭	અનેક વિદ્યા મૂળતત્વ.	૧)
*૩૮	નારી શિક્ષા ભાગ ૧ લો	૦।≡
*૩૯	એજન ભાગ ૨ બીજો.	૦॥—
૪૦	પુનર્વિવાહની પૂરેપૂરી સોળેસોળઆના ફજેતી.	૦।—
*૪૧	પાર્વતીકુંવર ચરિત્ર.	૦)≡
૪૨	બાળલગ્નવિષે નિબંધ.	૦)૦।૧
૪૩	બાળલગ્નથી થતી હાની.	૦।=
૪૪	બાળલગ્નના સંબંધમાં આપણું કર્ત્તવ્ય.	૦)—
૪૫	સીતા દમયંતીનાં આખ્યાન.	૦)=॥
૪૬	દારૂ.	૦)૦॥

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
*૪૭	આરોગ્યતાનાં મૂળતત્વ.	૦)≡
૪૮	માંદાની માવજત.	૦)=
*૪૯	ફ્રાન્સ દેશ માંહેલી રાજ્યની ઉથલપાથલ.	૦॥
૫૦	વિધવાવપન અનાચાર.	૦।
*૫૧	મહાનઆલક્ષેંડનું ચરિત્ર.	૦।‿
*૫૨	કન્યાઓ અછત.	૦।≡
*૫૩	સેવીંગબેંકની અગત્ય.	૦।=
*૫૪	આરોગ્યતા અને સ્વચ્છતા.	૦॥=
૫૫	જ્ઞાને શીખામણ.	૦।=
૫૬	ગૃહવ્યવસ્થા ને આરોગ્ય વિદ્યા.	૦॥=
૫૭	ઉત્સર્ગમાળા.	૦॥
૫૮	ગુજરાતી ભાષાનો ઇતિહાસ.	૦।
૫૯	કીમિયાગર ચરિત્ર	૦।
૬૦	કેળવણી.	૧)
૬૧	ખેતીવાડીનો સુધારાના નિબંધ.	૦॥
૬૨	કથનાવળી.	૦॥
૬૩	જમણવારવિષે નિબંધ.	૦॥

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
૬૪	દુકાળ વિષે નિબંધ.	૧॥
	દુકાળ વિષે નિબંધ.	૦॥−
૬૫	પરદેશી માલ આપણા દેશમાં તૈયાર કરવા શા શા ઉપાયો યોજવા.	૦॥
૬૬	ભિક્ષુક વિષે નિબંધ.	૦॥
*૬૭	સુરત માંડવીનું દેશી રાજ્ય.	૦॥
૬૮	સ્થાનિક સ્વરાજ	૦॥
૬૯	ભોજન વ્યવહાર ત્યાં કન્યાવ્યવહાર કેમ નહિ.	૦।
૭૦	વિવાહતત્વ સિંધુ.	૦।
૭૧	જ્ઞાનવચન.	૦)=
૭૨	ઉદ્યોગી પુરૂષો.	૦।
૭૩	ધાર્મિક પુરૂષો.	૦।
૭૪	સ્ત્રી જાતિ વિષય વિવેચન.	૦॥
૭૫	જીવજંતુની અજાયબીઓ.	૦।
૭૬	માનું કર્તવ્ય.	૦।
૭૭	ધર્મનીતિ.	૦।≡
૭૮	પ્રખ્યાત સ્ત્રીઓનાં ગુણ કીર્તન.	૦।

અંક.	પુસ્તક.	કિંમત.
૯૩	સરળ પદાર્થ વિજ્ઞાન.	૦।=
૯૪	પાતંજલ યોગદર્શન.	૧)
૯૫	લૉર્ડ લૉરેન્સ	૦॥
૯૬	માઉન્ટ સ્ટુઅર્ટ એલ્ફિન્સ્ટન	૦॥
*૯૭	કર્તવ્ય.	૧॥
	રાસમાળા ભાગ ૧ છપાય છે.	
	રાસમાળા ભાગ ૨ ,,	
૯૮	પ્રભુના સોળસંસ્કાર.	૧)
૯૯	દુનિયાની બાલ્યાવસ્થા.	૦)≡
૧૦૦	પ્રેસિડંટ લિંકનનું ચરિત્ર.	૦॥
૧૦૧	ન્યાય શાસ્ત્ર છપાયછે,	
૧૦૨	રઘુવંશનું કવિતા રૂપે ગુજરાતી ભાષાન્તર છપાયછે.	
૧૦૩	ઇંગ્લાંડની ઉન્નતિનો ઇતિહાસ છપાય છે.	
૧૦૪	મોહશાનીનાં નીતી વચનો છપાય છે.	

☞ જે ચોપડીઓ સામે * નું નિશાન કરેલું છે તે મુંબાઇ ઇલાકાના કેળવણી ખાતા તરફથી લાઇબ્રેરીઓ અને ઇનામ માટે મંજુર થએલી છે.